ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ياش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى

Alles, was Jungen wissin wollen

تېرود ئوسفېد (گېرمانىيە)

گېرمانىيە ياش - ئۆسمۈرلىرىگە كۆرسىتىلگەن ئوقۇشلۇق

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

قىسقىچە مەزمۇنى

مول مەزمۇننى ئۆز ئىچىگە ئالغان بۇ كىتاب ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانىدىكى ئەندىشىلىرىگە جاۋاب بېرەلەيدۇ. ھەربىر ياشنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ يېتىلىش دەرىجىسى ۋە سۈرئىتىمۇ ئوخشاش ئەمەس. بەزى باللار 15 ـ 16 ياشتىلا يېتىلىدۇ، يەنە بىرقىسىم باللاردا 20 ياشقا كىرگەندە ئازدىن جىنسىي ئاك ئويغىنىدۇ. مەزكۇر كىتاب سىزنىڭ بارلىق قىزىقىشىڭىزنىڭ سىرىنى ئېچىشىڭىزغا ۋە ئۇنى توغرا چۈشىنىۋېلىشىڭىزغا ياردەم بېرىدۇ. بىلىشكە تېگىشلىك جىمى ئىشلارنى بىلىۋالسىڭىز، ساغلام چوڭ بولىسىز ھەم ھېچنېمىدىن قورقمايسىز.

مەزكۇر كىتاب گېرمانىيە مائارىپ مىنىستىرلىقى تەرىپىدىن ياشلار - ئۆسمۈرلەرگە تەۋسىيە قىلىنغان ئوقۇشلۇق. يازغۇچى ياش دوستلارنى ئۆزى بىلەن بىللە كىتابتىكى ساۋاتلارنى سەيلە - ساياھەت قىلىشقا تەكلىپ قىلىدۇ. بۇ ئارقىلىق سىز ئەتراپىڭىزدىكى، ۋۇجۇدىڭىزدىكى ۋە سىزگە ئالاقىدار ئۆزگىرىشلەرنى بايقايسىز. سىز ئۆز ھاياتىڭىزدا يېپيېڭى، ئادەمنى ھاياجانغا سالىدىغان گۈزەل سەھىپىنىڭ ئېچىلغانلىقىنى كۆرەلەيسىز!

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ، رېئاللىقتا ھېچكىم باش تارتىپ بولالمايدىغان ، ئەنئەنىنى تەشۋىشكە سالىدىغان ، ھەممە ئادەم ئېتىراپ قىلىدىغان ھەم ئېغىز ئېچىشقا پېتىنالمايدىغان ، تالاش- تارتىشقا تولغان مەزگىل.

بۇ كىتاب سىزنى بۇ باش ئاغرىقلىرىدىن خالىي قىلغۇسى.

—قەلبداشلار كىتابخانىسى

ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار

ش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى

Alles, was Jungen wissen wollen

تېرود ئۇسفېد (گېرمانىيە)

«گېرمانىيە ياش - ئۆسمۈرلىرىگە» كۆرسىتىلگەن ئوقۇشلۇق

شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

图书在版编目(CIP)数据
青少年身体启蒙/(德)奥斯费德著;亚森·赛依提译.
—乌鲁木齐:新疆人民出版社,2004.8
ISBN 7-228-08892-1

Ⅰ.青… Ⅱ.①奥… ②亚… Ⅲ.青春期—健康教育—青少年读物—维吾尔语 (中国少数民族语言)
Ⅳ. G479-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 066308 号

责任编辑:穆纳尔江·托合塔洪
责任校对:阿依古丽·沙比提
封面设计:艾克拜尔·萨力

青少年身体启蒙(维吾尔文)
— 所有男孩都应知道的
(德) 特鲁德·奥斯费德 著
亚森·赛依提 译

新疆人民出版社出版发行
(乌鲁木齐市解放南路 348 号 邮政编码:830001)
新疆新华书店经销
新疆新华印刷厂印刷
850×1168 毫米 32 开本 9.125 印张 2 插页
2004 年 12 月第 1 版 2004 年 12 月第 1 次印刷
印数:1—3000

ISBN7-228-08892-1 定价:15.00 元

مۇندەرىجە

كىرىش سۆز 1
بىرىنچى باب تۇرمۇش ۋە ھاياتلىق........................ 1
بىرىنچى، دەھشەتلىك ئۆزگىرىش ئالدىدا تۇرۇۋاتقان سەن، ھەي ئوغۇل! 3
1. سەن نېمە بولدۇڭ؟ سەن كىم؟
2. ئاتا ـ ئاناڭغا دادىل ئېيت، ساڭا زادى نېمە كېرەك؟
3. سەن نېمە ئۈچۈن: «نېمىشقا مېنى چۈشىنىدىغان ئادەم يوق» دەپ ئويلايسەن؟
4. ماشىنىغا ئوخشاش توپ تېپىش، شۋاسىنگىرغا ئوخشاش بەدەنگە ئىگە بولۇش — مانا بۇ سېنىڭ ئارزۇيۇڭ!
5. ماشىنا ھەيدەش ۋە ئارزۇ
6. قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك بولغىلى بولىدۇ؟ ئەرلىك جاسارەت دېگەن نېمە؟
7. جاسارەتنى سىناش بىلەن جاسارەتنىڭ مۇناسىۋىتى بارمۇ؟
8. غېرىبلىق باسقاندا قانداق قىلىش كېرەك؟
9. ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ كىشىلىك تۇرمۇش ئۈستىدە ئويلان، چوقۇم پايدىسىنى كۆرىسەن!
ئىككىنچى، ئاتا ـ ئانا، قىزلار ۋە دوستلار 26
1. سېنىڭ نەزىرىڭدىكى ئاتا ـ ئاناڭنىڭ ئوبرازى
2. دوستلىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭگە ئىمكانىيەت قالدۇرۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

3. ئاپاڭ سېنى نېمىشقا روھىي جەھەتتىن بوغىدۇ؟ ئاتا ـ ئانائىنىڭ باغرىدىن يىراقلىشىڭ كېرەكمۇ؟

4. نەزىرىڭدە داداڭ بارغانسېرى قىزىق تۇيۇلىدۇ، ئۇ سەن ئۈچۈن ھەم بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالىدۇ!

5. چوڭلار نېمىشقا ئۆزىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلايدۇ؟

6. ئۆيۈڭدىكىلەر بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىپ ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغىنىڭدا، سوغۇق قان بولۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

7. مەكتەپتىكى ھېلىقى قىز، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەك: سىز كاللامدىن چىقمايدىغان بولۇپ قالدىڭىز!

8. ئامراقلىق ۋە مۇھەببەت، ئىككىسىنىڭ پەرقى بارمۇ؟

9. ئىككى ئادەم كۆچلۈك بولسا، بىرى تەنھا بولۇپ قالامدۇ؟

ئىككىنچى باب باسقۇچ ۋە ئۆزگىرىش 52

بىرىنچى، ئەركىنلىك، ساغلاملىق ۋە فىزىئولوگىيىلىك تازىلىق 54

1. تاماكا چېكىش، هاراق ئىچىش، زەھەر ئىستېمال قىلىشنىڭ زادى قانچىلىك خەۋپ ـ خەتىرى بار؟

2. سىرتلارغا ياكى ساياھەتكە يالغۇز چىققاندا نېمىلەرنى بىلىۋېلىش كېرەك؟

3. ساغلاملىق مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق قوبۇل قىلىشقا موھتاج

4. قانداق ئوزۇقلىنىش — بۇ يالغۇز قىزلارنىڭلا باش ئاغرىقى ئەمەس

5. سىرتقى گۈزەللىك: نېمىشقا ئىچكى گۈزەللىك بولسىلا
كۆپايە قىلمايدۇ
6. بەدەن چېنىقتۇرۇش، بەدەنگە گۈل ياكى خەت چەكتۈ-
رۈش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش — بەدەنگە سەجدە قىلغان-
لىق
7. دانىخورەككە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟
8. بەدىنىڭنى پەرۋىش قىلىپ تۇرساڭ تېخىمۇ ياخشى بو-
لۇپ كېتىسەن!
9. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان ۋە دوۋسۇن موينى قانداق
ئاسراش كېرەك؟
ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى 107
1. سەن نېمە بولۇپ قالدىڭ؟
2. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغانلىقىڭنى قانداق
مۇقىملاشتۇرغىلى بولىدۇ؟
3. ئاۋازىڭ نېمىشقا بىردىنلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ؟
4. نېمىشقا ھەمىشە مەيدەڭنىڭ بىر قىسما بولۇپ كېتىۋات-
قانلىقىنى ھېس قىلىسەن؟
5. گورمونىڭ تەسىرىدە ئۆسۈپ يېتىلىشىڭ يۇقىرى پەل-
لىگە يېتىدۇ
6. موي ئۆسۈش: سەن قاچاندىن تارتىپ ساقال ئالساڭ
بولىدۇ؟
7. نېمىشقا ئەتىدىن ـ كەچكىچە قىزلارنى ئويلاپ، ئەقلىڭ-
دىن ئاداشقۇدەك بولىسەن؟
8. بۇنداق ياۋايى خىيال قانداق پەيدا بولغان؟
9. ئۆسمۈرلەر نەزىرىدىكى يېتىلگەن قىز

ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى 130
1. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ مەركىزى — جىنسىي ئەزا
2. نېمىشقا زەكىرنىڭ قاتتىدۇ؟ نېمىشقا بەزىدە كونتروللۇ- قۇڭنى يوقىتىپ قويىسەن؟
3. نەملىك چۈشى: نېمىشقا بۇنداق پاسكىنا بولىدۇ؟
4. زەكەر قانچىلىك چوڭلۇقتا بولۇشى كېرەك؟
5. خەتنىلىكنىڭ قانداق رولى بار؟
6. خەتنە قىلىش پايدىلىقمۇ، زىيانلىقمۇ؟
7. ئىسپېرما قانداق پەيدا بولىدۇ؟
8. ئانىلىق تۇخۇمنىڭ ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش جەريانى
9. ئەرلىك گورمون — ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ رولى
10. پادىچى ئىشتىنى كىيسە ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تە- رەققىي قىلىشى ۋە يېتىلىشىگە تەسىر يېتەمدۇ؟
11. هازىرقى قىزلار قانداق؟

ئۈچىنچى باب مۇھەببەت ۋە ئازاب 158
بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسىيات ۋە مۇھەببەت 160
1. مۇھەببەت دېگەن نېمە؟
2. ئۇلۇغ مۇھەببەتكە ئەرلەر ئىنتىلسە بولامدۇ؟
3. ئەرلەر قانداق چاغدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ؟
4. سەن باشقىلارنى يوشۇرۇن ياخشى كۆرۈپ قالغانسەن، شۇنداقتىمۇ مۇھەببەت بىلەن ئازراق ئارىلىق ساقلىشىڭ كېرەك

5. سەن پەقەت بىرلا كىشىنى ياخشى كۆرەلەيسەن!
6. نېمىشقا ئەر ـ ئاياللار ئارىسىدا ھەمىشە ئۇقۇشماسلىق بولىدۇ؟
7. ناۋادا يۈرگىنىڭ سېنى تاشلىۋەتسە، ئازابتىن قانداق قۇتۇلۇشۇڭ كېرەك؟
8. تارلىق قىلىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟
9. ئۇنى ئازابلىماسلىق ئۈچۈن، ئۇنىڭدىن قانداق ئايرىلىش كېرەك؟
10. مۇھەببەت جىنسىي ئالاقىگە ئوخشىمايدۇ، جىنسىي ئالاقىمۇ مۇھەببەت يارىتالمايدۇ!
ئىككىنچى، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك ……………… 187
1. سۆيۈشۈش
2. ئاياللارنىڭ بەدىنى بىلەن تونۇشۇش
3. قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى چۈشىنىش
4. سەن ئۆز خىيالىڭدا ئۆزۈڭنى قانداق چۈشىنىسەن؟
5. نېمىشقا بەزىلەر قولدا لەززەتلىنىشكە مەنئى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟
6. داۋاملىق قولدا لەززەتلىنىشنىڭ ئەكس تەسىرى بارمۇ؟

تۆتىنچى باب جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش …………………………………………… 202
بىرىنچى، تۇنجى قېتىملىق جىنسىي كەچۈرمىش ……………… 204
1. جىنسىي كەچۈرمىشلىرىڭ
2. قانداق قىلساڭ ياخشى قىلغان بولىسەن؟
3. قىزلار نېمىشقا تارتىنچاق كېلىدۇ؟
4. «كىچىك نەرسەڭ» گەپ ئاڭلىمىغان چاغدا

5. نېمىشقا داۋاملىق مەيۈس يۈرسەن؟
6. جىنسىي پەللىنىڭ كېلىشى قانداق بولىدۇ؟
ئىككىنچى، هامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە هامىلىدار بولۇش 219
1. هامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئارتۇقچىلىقى
2. قانداق قىلغاندا هامىلىدارلىقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟
3. هامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلىنى توغرا تاللاش
4. گاندوك توغرىسىدا
5. گاندوك ئىشلەتكەندە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئىككى مەسىلە
6. نېمىشقا بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ؟
7. جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق هامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمگە يەتكىلى بولمايدۇ
8. كەلگۈسى: ئەرلەر هامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى چۈش ئەمەس
9. تۇغۇتنى توختىتىش
10. هامىلىدارلىق جەريانى
11. بوۋاقنىڭ ئانا ئېنىدە ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى قانداق بولىدۇ؟
12. بالا ئالدۇرۇش توغرىسىدا

بەشىنچى باب جىنسىيەتنىڭ يەنە بىر تەرىپى 241
بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق 243
1. سەن ئۆزۈڭنى قاچان تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟
2. يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك دېگەن نېمە؟
3. جىنسىي كېسەللىكلەردىن قانداق ساقلىنىش كېرەك؟

ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسىلى ………………… 247
1. ئەيدىز كېسىلى قانداق يۇقىدۇ؟
2. ئەيدىز كېسىلىنىڭ يۇقۇش جەريانى قانداق بولىدۇ؟
3. ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟
4. ئەيدىز كېسىلىنى قانداق تەكشۈرتۈش كېرەك، ئىشەنچلىكلىكى قانچىلىك بولىدۇ؟
5. قانداق ئەھۋالدا تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟
6. قانداق قىلغاندا HIV ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟
7. قانداق قىلغاندا جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ؟
ئۈچىنچى، بەچچىۋازلىق ………………………………… 259
1. نېمىشقا بەزىلەردە بەچچىۋازلىق خاھىشى پەيدا بولىدۇ؟
2. نېمىشقا شۇنچە كۆپ كىشىلەردە بەچچىۋازلىق مەسىلىسى يۈز بېرىدۇ؟
3. ئەگەر سەن ئەرلەرنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ
تۆتىنچى، جىنسىي جىنايەت ……………………………… 266
1. جىنسىي جىنايەت دېگەن نېمە؟
2. سېرىق كىنو - تېلېۋىزىيە فىلىملىرى ۋە سېرىق كىتابلار
3. ئېپپەت سېتىش ھادىسىسىنىڭ زىيىنى
4. ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت
5. جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە؟
6. باسقۇنچىلىق دېگەن نېمە؟

كىرىش سۆز

ترودېر ئاۋسفودېر

بەدىنىڭدە مەلۇم ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىۋاتقانلىقىغا دىققەت قىلدىڭمۇ؟ بۇنىڭغا قانداق ئىنكاستا بولۇۋاتىسەن؟ بۇ ساڭا يوچۇن بىلىنىۋاتامدۇ، بۇنىڭدىن پەرىشان بولۇۋاتامسەن؟ مەيلى نېمە بولسۇن، بۇ سېنىڭ جىسمىڭدا يوشۇرۇنغان جىنسىي ئاڭنىڭ بىخلىنىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ باسقۇچ 18 ياشقىچە داۋام قىلىپ ئاندىن ئاخىرلىشىدۇ. مانا مۇشۇ باسقۇچتا، بىز بۇ كىتابنىڭ ساڭا ئازدۇر - كۆپتۇر ياردىمى تېگىپ، ياشلىق مەزگىلىڭدە ساڭا ھەمراھ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمىز.

20 يىلدىن كۆپرەك ۋاقىت بولدى، مەن ئىزچىل ھالدا سىلەرگە ئوخشاش ياشلار توپىنى تەتقىق قىلىپ كېلىۋاتىمەن، سىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭلارنى، ئارزۇ - ئىستەكلىرىڭلارنى ۋە سىلەر دۇچار بولۇش ئېھتىمالى بولغان مەسىلىلەرنى تەتقىق قىلدىم. مەن زىيارەت قىلغان تالاي ئوماق ئوغۇل - قىزلار ماڭا قاتتىق ئىشەندى: ئۇلار ئائىلىسىدىكىلەرگە دېيىشتىن خىجىل بولىدىغان ئىشلارنى ماڭا دېدى، 15 ياشقا كىرگەن ۋولف ئىسىملىك بىر بالا ماڭا ئاغرىنىپ تۇرۇپ مۇنداق دېدى: «ئەمەلىيەتتە، مەن ئۆزۈم بىلىشكە تېگىشلىك بەزى ئىشلارنى ژۇرناللاردىنلا بىلەلەيمەن. مەن ئوتتۇرغا قويغان گۇمانلىق مەسىلىلەرگە ئاپام قىلچە قۇلاق سالمايدۇ، ئەپلەپ - سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىدۇ، دادام بولسا ھەمىشە: يىگىت، ئۇ دېگەن ئۆزۈڭنىڭ ئىشى، ئالدىرىما، ھامان بىر كۈنى بىلىپ

قالسەن، دەيدۇ.»
17 ياشلىق كارۋىن ئىسىملىك بالا ئەسلەپ تۇرۇپ مۇنداق دېدى: «ئىككى يىل ئىلگىرى، مەن بىرىنچى قېتىم بىر قىز بىلەن ئەسرا بولۇپ قالغان چاغدا ئىنتايىن ئوڭايسىزلاندىم. بەك نومۇس قىلىپ كەتتىم، مەن نېمىشقا شۇنچىلىك كالامپاي؟ ئۇ قىز گەرچە 15 ياشقا كىرگەن بولسىمۇ، لېكىن مېنىڭدىن كۆپ نەرسە بىلىدىكەن. ھېلىمۇ ياخشى ئۇ مېنى زاڭلىق قىلمىدى، بولمىسا ئۆزۈمنى قويىدىغان يەر تاپالماي قالاتتىم. بىز ئۇزۇن بولدى كۆرۈشمىدۇق، ئەمما مەيلى نېمە بولسۇن، مەن ئۇ قىزنى ئۆمۈر بويى يادىمدا ساقلايمەن.»
قىزلار بىلەن مۇئامىلە قىلىش مەزكۇر كىتابنىڭ ئىنتايىن مۇھىم بىر تېمىسى. ھېسسىيات مەسىلىسىدە ئاۋارىچىلىك يۈز بېرىشنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئوغۇل - قىزلارنىڭ بىر - بىرىنى چۈشىنىشى كەمچىل. سەن قىزلارنى (ئۇلارنىڭ جىسمىنى، پسىخىكىسىنى، ئارزۇسىنى ۋە خىياللىرىنى) قانچە كۆپ چۈشەنسەڭ، شۇنچىلىك بەختكە ئېرىشىسەن، مۇھەببەت پۇرسىتى شۇنچە كۆپ بولىدۇ. ھازىرقى ياشلار يۇرۇۋاتقان قىزلىرىغا قانداق كۆڭۈل بۆلۈشنى ئاللىقاچان ئۆگىنىپ بولدى. ھازىرقى سىلەرنىڭ نەزىرىڭلاردىكى ئاياللار كىر يۇيۇپ، تاماق ئېتىدىغان ۋە بالا تۇغىدىغان قورال ئەمەس. بوۋاڭلار ياكى داداڭلار سىلەرگە مەيلى قانداق تەلىم بەرسۇن، بۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسى ئىككى ئادەمنىڭ ئۆز ئىشى بولۇپ قالدى، بۇنى ئەمدى ئۆزگەرتكىلى بولمايدۇ.
ياش - ئۆسمۈر دوستلار، سىلەر ھازىر تۇرۇۋاتقان باسقۇچ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى دېيىلىدۇ. سىلەر مۇشۇ مەزگىلدە ئاتا - ئاناڭلارغا ۋە دوست - يارەنلىرىڭلارغا پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان باشقىچە بىر نەزەردە قاراشنى ئۆگىنىپ، ئۆز ئىدىيەڭلارنى ۋە خاراكتېرىڭلارنى شەكىللەندۈرىسىلەر. بۇ گەپنى قوبۇل قى-

لالماسلىقنىڭ مۇمكىن، ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا، سەن دۇچ كې-
لىدىغان قارشىلىق ئاۋۋال ئاتا ـ ئاناڭدىن كېلىدۇ. ياشنىڭ چوڭى-
يىشىغا ئەگىشىپ، كۆڭلەرنىڭ ئۆتۈشى بىلەن ئاتا ـ ئاناڭنىڭ
قوينىدىن ئايرىلىپ، تەدرىجىي هالدا ئۆزۈڭنىڭ تۇرمۇش يولىغا
قەدەم قويىسەن. مۇشۇ جەرياندا، سەن بىلەن ئاتا ـ ئاناڭ ئارىسىدا
ئاز ـ تولا زىددىيەتلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانماق تەس. ئاتا ـ
ئانىلار مىڭبىر جاپادا بېقىپ چوڭ قىلغان پەرزەنتلىرىدىن ئايرىلىپ
قېلىشتىن قورقىدۇ. لېكىن سەندە، يۈرىكىڭنىڭ قېتىدا مۇنداق
بىر كۆچلۈك ئاڭ پەيدا بولىدۇ: سەن ئۆزۈڭنىڭ ئۇسۇلى، ئۆزۈڭ-
نىڭ ئىرادىسى بويىچە ئۆز بەختىڭنى تاپماقچى بولىسەن. مانا مۇشۇ
دەقىقىدىن باشلاپ، سەن پۈتۈنلەي ئاتا ـ ئانىسىنىڭ ئىلىلىق باغرىدا
ياشاۋاتقان بالا بولماي قالىسەن.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، پسىخىكاڭدىلا ئۆزگىرىش يۈز
بېرىپ قالماي، ئوي ـ خىيالىڭدا، جىسمىڭدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز
بېرىدۇ. بۇ هال ساڭا بىر قىسىم ئاۋارىچىلىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ،
بۇنى سەن بىمالال قوبۇل قىلىسەن، چۈنكى سېنىڭ قىلىدىغىنىڭ
رەت قىلىش ئەمەس، بەلكى بۇنداق ئۆزگىرىشنى شۇ پېتى ئورۇندايـ-
سەن. خۇددى بىزنىڭ كۆتكىنىمىزدىكىگە ئوخشاش قىزىقىشى كۈچ-
لۈك هەم سۆباتلىق ئەركەك بولۇش ئۈچۈن، تېخى مۇساپە بەك
يىراق.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، قىزلار ئەتراپىدىكىلەرنىڭ چۈ-
شىنىشىگە، قوللىشىغا ۋە ياردىمىگە ئاسانراق ئېرىشىپ، ئۆزلىرى
ئىگە بولۇشقا تېگىشلىك ئۈچۈرلارغا ئىگە بولالايدۇ. ئۇلارغا سېلىش-
تۇرغاندا، ئوغۇللار سەل بىچارە. چۈنكى، بۇ هالقىلىق مەزگىلدە،
سىلەر ناهايىتى ئاز كىشىلەرنىڭ يادىغا يېتىسىلەر. مانا مۇشۇ
ۋەجىدىن، مەزكۇر كىتابنى سىلەردەك ياش يىگىتلەرگە تەقدىم
قىلماقچىمەن، كىشىلىك تۇرمۇش يولۇڭلاردا سىلەرگە ياخشى ئۇس-

تاز ۋە ئوبدان دوست بولۇپ قېلىشنى ئۈمىد قىلىمەن. ئىشقىلىپ ئوغۇل بالىدىن ئەركەككە ئايلىنىش بىر - ئىككى كۈندە ئەمەلگە ئاشىدىغان ئىش ئەمەس.

ئەلۋەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئادەمگە قاراپ بولىدۇ، ئوغۇل بىلەن قىزنىڭ ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. ھەربىر ئوغۇل بالىنىڭمۇ ئوخشىشىپ كەتمەيدۇ. يات جىنستىكىلەرگە بولغان قىزىقىشى ئوخشاش بىر ۋاقىتتا يۈز بەرگەن بولسىمۇ، كېيىنكى ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا پەرق چوڭ بولىدۇ. شۇڭا، ياشلار قايسى يېشىدا نېمىلەرنى قىلىش كېرەك، دېگەن مەسىلىگە كەلگەندە، ئالدىراپ يەكۈن چىقىرىشقا ۋە كېسىپ بىر نېمە دېيىشكە ئاجىزلىق قىلىمىز. يىگىتلەر جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن ھەممە ئىشلار ئىزىغا چۈشۈپ كېتىدۇ.

قىزلار توغرۇلۇق ئاز - تولا چۈشەنچىگە ئىگە بولغاندىن كېيىن، ئۇلارغا قىزىقمىغانلىقىڭ ئۈچۈن ئۆزۈڭدىن ئاغرىنمايسەن. لېكىن، قىزلار قەلبىدىكى «ئاق ئاتلىق شاھزادە»گە ئايلىنىش ئۈچۈن، يالغۇز قاملاشقان تەقى - تۇرق ۋە قاۋۇل بەدەن بولۇشلا كۇپايە قىلمايدۇ! سىرتقى قىياپەت ھەممىنى بەلگىلىيەلمەيدۇ. ئەڭ مۇھىمى شۇكى، يۇرۇش - تۇرۇش سىپايە بولۇش، ئۆزىنى ھەم قىزلارنى، قىزلارنىڭ جىسمانىي ھەم روھىي ئالاھىدىلىكىنى چۈشىنىش زۆرۈر. ساڭا سۆزسىز كۆپ پايدىسى تېگىدىغان مەزكۇر كىتابنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش يولىڭنىڭ ئەڭ ھاياجانلىق مەزگىلىدە ساڭا ھەمراھ بولۇشىنى ئۈمىد قىلىمەن.

1998 - يىلى 1 - ئاي

ميۇنخېن

بىرىنچى باب

تۇرمۇش ۋە ھاياتلىق

بىرىنچى، دەھشەتقۇسەن، ھەي ئوغۇل
ئىككىنچى، ئاتا ـ ئانا، قىزلار ۋە دوستلار

بىرىنچى، دەھشەتتۇسەن، ھەي ئوغۇل!

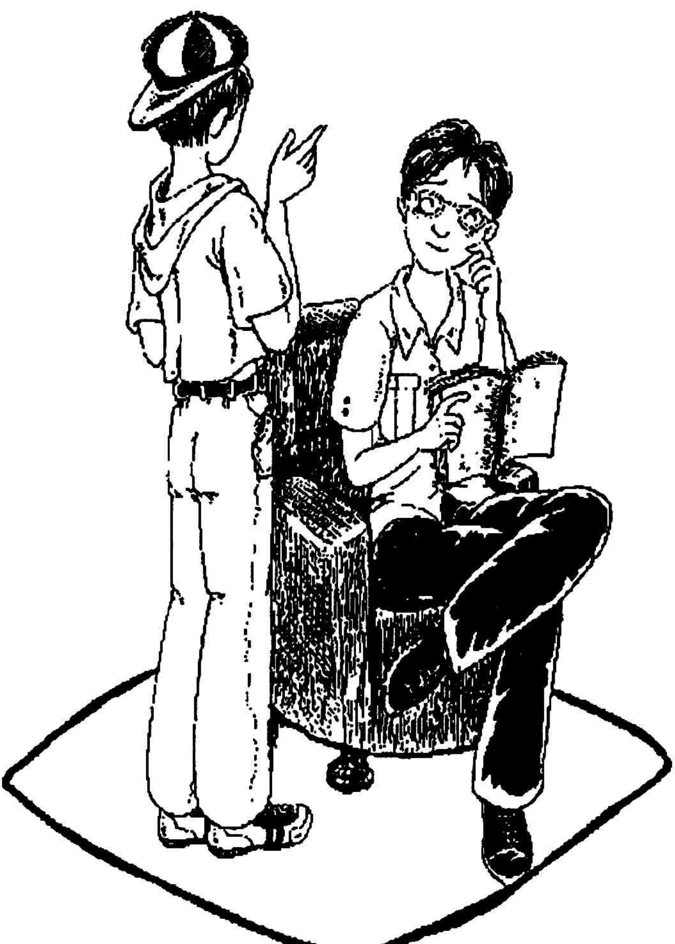
1. سەن نېمە بولدۇڭ؟ سەن كىم؟

سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنىڭ ئالدىغا كېلىپ قالغانلىقىنى تۇيمايلا قالدىڭ. ساڭا شۇ نەرسە ئايانمۇ، ئايان ئەمەسمۇ، بۇ ماڭا نامەلۇم، مۇشۇ مەزگىلدە مىجەزىڭنىڭ تەرەققىي قىلىشىدا بۇنىڭ ئوينايدىغان رولى ناھايىتى مۇھىم. بىر ئادەمنىڭ ئۆمرى بىر پۈتۈنلۈك ئاساسىدىكى ئۆگىنىش ۋە تەرەققىيات جەريانىدىن ئىبارەت. بۇ باسقۇچ بىرلا قېتىم كېلىدۇ، يەنە بىر قېتىم قايتىلىنىش پۇرسىتى ھېچقانداق ئادەمگە نېسىپ بولمايدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى سېنىڭ پۈتكۈل ئۆمرۈڭ ئۈچۈن ئىنتىقاندا ھەممىدىن مۇھىم. مۇشۇ مەزگىلدە، سەن يۈرىكىڭنىڭ چاپچىپ تۇرۇۋاتقانلىقىنى سېزىسەن، كەلگۈسۈڭ توغرۇلۇق ئاجايىپ تەسەۋۋۇرلارنى قىلىسەن، تالاي ـ تالاي يېڭى شەيئىلەرنى كۆرىسەن. مۇشۇ مەزگىلدە، سەن بەزىدە خۇشاللىقتىن قىن ـ قىنىڭغا پاتماي قالساڭ، بەزىدە بىر پارچە تاش يۈرىكىڭنى بېسىپ تۇرغاندەك ھېس قىلىسەن. . . ۋۇجۇدۇڭدا مۇشۇنداق روھىي ھالەتلەر كۆرۈلگەندە، سەندە ئىختىيارسىز مۇنداق بىر تېڭىرقاش پەيدا بولىدۇ: مەن زادى كىم؟ مەن نەدىن كەلدىم؟ مەن نېمە قىلىمەن؟ مېنىڭ غايەم نېمە؟ مەن كەلگۈسىدە نېمە قىلىمەن؟ كەلگۈسىدە باشقىلاردىن ئېشىپ كېتەلەمدىمەن؟

سەن ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرغان چېغىڭدا، ئۆزۈڭنىڭ شۇنچە-

لىك ناتونۇش ئىكەنلىكىنى ئىختىيارسىز بايقاپ قېلىشىڭ مۇمكىن.
نېمىشقا بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ؟ ئەمەلىيەتتە بۇنىڭ سەۋەبى ناھايىتى ئاددىي، بۇرۇنقىغا قارىغاندا، سېنىڭ ئوي - خىيالىڭدا ناھايىتى كۆپ ئۆزگىرىش يۈز بەرگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، مۇشۇ مەزگىلدە سېنىڭ جىسمىڭدىمۇ ئاستا - ئاستا ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. مەيلى نېمە بولسۇن، بولمىدى دېگەندىمۇ مۇنۇ نۇقتىنى مۇقىملاشتۇرۇش مۇمكىن، سەن كۇنسايىن ئەركەكلىشىشكە قاراپ ئۆزگىرىپ كېتىۋاتىسەن. جىنسىي ئەزايىڭ بۇنىڭ روشەن ئالامىتى. بۇلارنى ئاسان قوبۇل قىلالماسلىقىڭ مۇمكىن. بىراق، ھېچ ۋەقەسى يوق! يالغۇز سەنلا ئەمەس، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ھەممە ياشلار مۇشۇنداق بولىدۇ، قىزلارمۇ ئوخشاشلا ئۆسۈپ - يېتىلىش داۋامىدا پەرىشان بولىدۇ، ئېسەنكىرەپ قالىدۇ.

بۇنىڭدىن ئىلگىرى، ئاتا - ئاناڭ سەندە قانداق تەسىر قالدۇرغان؟ سەن ئۇلارنىڭ بالىسى، ئۇلار سېنىڭ ئاتا - ئاناڭ. مانا مۇشۇنداق گەپ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىڭ ئاياغلاشقاندىن كېيىن قانداق ئادەم بولىسەن، ياخشىلىق بىلەن يامانلىقنىڭ چېگرىسىنى قانداق ئايرىيسەن، ھاياتىڭنى قانداق پىلانلايسەن. . . بۇلارنىڭ ھەممىسىنى ئۇلار ھېچقاچان ئويلاپ باققان ئەمەس. لېكىن، سەن شۇ كۈندىن باشلاپ ئۇلارغا ئۆزۈڭنىڭ مۇستەقىل ئادەم ئىكەنلىكىڭنى، ئوي - خىيال، ئارزۇ - ئارمان ۋە غايە - ئىستەكلىرىڭ بارلىقىنى بىلدۈرۈشۈڭ زۆرۈر. مۇشۇ مەسىلىلەر ئۈستىدە سەن بىلەن ئاتا - ئاناڭنىڭ ئوتتۇرىسىدا كەسكىن تالاش - تارتىش يۈز بېرىشى، بۇ تالاش - تارتىش زىددىيەت توقۇنۇشىغا ئايلىنىپ كېتىشى مۇمكىن. بىراق، سەن ئۇلارغا چوقۇم ئېنىق چۈشەندۈر.



دادام بولسا ھەمىشە: بىگىت، ئۇ دېگەن ئۆزۈڭنىڭ ئىشى،
ئالدىرىما، ھامان بىر كۈنى بىلىپ قالىسەن، دەيدۇ.

2. ئاتا ـ ئاناڭغا دادىل ئېيت،
ساڭا زادى نېمە كېرەك؟

مەسىلىنى ھەل قىلىش ئوڭۇشلۇق بولماسلىقى مۇمكىن. ناۋادا شۇنداق بولسىمۇ، بۇنى ئۇلاردىن كۆرمە. ئەمەلىيەتتە ئۇلار سەندىن خاپا بولمايدۇ، بەلكى ساڭا ياخشى بولسۇن دەيدۇ، سەندىن ئەنسىرەيدۇ، سېنىڭ كەلگۈسۈڭنىڭ گۈزەل بولۇشىنى ئارزۇ قىلىدۇ، سېنىڭ ئوقۇش ئىشلىرىڭنىڭ ئايىغى چىقماي قېلىشىدىن، ئېھتىياتسىزلىقتىن يامان يوللارغا كىرىپ قېلىشىڭدىن ئەندىشە قىلىدۇ. ئاتا ـ ئاناڭنىڭ ئويىنى چۈشىنىشىڭ، ھەرىكىتىڭ ئارقىلىق ئۇلارنى تەسىرلەندۈرۈشۈڭ كېرەك، بۇنىڭ ئەكسىچە تېرىكىش، پەشنى قېقىپ كېتىش قىلىش يارىمايدۇ. ئۇلار بىلەن ئوچۇق ـ ئاشكارا سۆھبەتلەش! ئۇلار ھامان بىر كۈنى ئۆز ئوغلى ئۈچۈن ھاياتنىڭ ھەربىر سىناقلىرىنىڭ ئىنتايىن مۇھىم ئىكەنلىكىنى، كەلگۈسى ئۈچۈن تولىمۇ زۆرۈر ئىكەنلىكىنى تونۇپ يېتىدۇ. ئۇلارمۇ سېنىڭ ئۆزۈڭگە مۇۋاپىق كېلىدىغان ھايات يولىنى تېپىۋېلىشىڭنى قوللايدۇ.

بىر نۇقتا سەن ئۈچۈن بەك مۇھىم: چوڭلارنىڭ گېپىگە قۇلاق سالمىساڭ، قەدەمدە بىر زىيان تارتىسەن. سەن ئاتا ـ ئاناڭنىڭ ۋە چوڭلارنىڭ تەكلىپلىرىگە قۇلاق سالمىساڭ ھەرگىز بولمايدۇ. ئۇلار كەچۈرمىشلەرگە سېنىڭدىن باي، ئۇلار ئوتتۇرىغا قويغان تەكلىپلەر سەن ئۈچۈن ئىنتايىن قىممەتلىك بولۇپ قېلىشى ئېھتىمال.

سەن ئۆزۈڭنىڭ قىيىنچىلىق ۋە ھەسرەتلىرىڭنى ئۇلارغا بىرد-

ـنى قالدۇرماي ئېيت. بۇ قورساققا سولاپ يۈرگەندىن ياخشى. ئۆزئارا سىر تۆتۈش ۋە بىر ـ بىرىگە ئىشەنمەسلىك ئورۇنسىز توقۇنۇشلارغا سەۋەبچى بولۇپ قالىدۇ. نەتىجىدە بىھۇدە كۆڭۈلسىز- لىكلەر يۈز بېرىدۇ.

3. سەن نېمە ئۈچۈن: «نېمىشقا مېنى چۈشىنىدىغان ئادەم يوق» دەپ ئويلايسەن؟

سەن ئەسلىدە تەنها ئەمەس، ھەربىر ئادەم بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇچرىغان مۈشكۈللەرگە ئۆزى بىر ئامال قىلىپ تاقابىل تۇرىدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ھېسسىياتنىڭ قالايمىقان بولۇپ كېتىشى، كەيپىياتنىڭغا، ھەتتا ئەتراپىڭدىكى كىشىلەر بىلەن مۇئا- مىلە قىلىشىڭغا تەسىر كۆرسىتىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. مۇشۇ مەزگىلدە ئەخلاق ـ پەزىلەتتە چۈشكۈنلىشىپ كېتىشلىك، ھەرقانداق بىر شەيئىگە بولغان قارىشىڭدا ئارىسالدىلىق بولۇشى، مىڭبىر جاپادا ھاسىل قىلغان قارارىڭ ئاخىرىغا كەلگەندە كۆڭۈلدى- كىدەك بولماي قېلىشى مۇمكىن. . . مانا مۇشۇلاردىن سەن ئارام- سىزلىنىسەن، گەرچە كېيىنكى كۈنلەردە سېنىڭ بىر تەرەپ قىلى- شىڭ شۇنداق مۇكەممەل بولغان تەقدىردىمۇ. تۈنۈگۈن بېشىڭ كۆككە تاقاشقۇدەك خۇشال يۈرگەن بولساڭ، بۈگۈن كەيپىياتىڭ ئۇسال بولۇپ قېلىشى مۇمكىن. بۇنداق ئەھۋالدا، سەن قىلىدىغان ئىش ئاپاڭغا تېلېفون بېرىش بىلەن چەكلىنىشى مۇمكىن. شەك ـ شۈبھىسىزكى، ئۆسمۈرلۈكتىن قۇرامىغا يەتكەن ئادەمگە ئۆزگىرىش ئىنتايىن جاپالىق. لېكىن، ھەربىرىمىز مۇشۇ جەرياننى باشتىن كەچۈرگەن، شۇنداق ئەمەسمۇ؟

كىشىنى پەرىشان قىلىدىغان بۇ ئىشلار سېنىڭ زېھىن كۈچۈڭ-

نى خورىتىۋېتىدۇ. بەزىدە تۇيۇقسىز يۈز بەرگەن جېدەل ـ ماجىرا-
لاردىن ئازابلىنىپ يىغلاپ، بەزىدە بولسا كىچىككىنە خۇشاللىقلار-
دىن سۆيۈنۈپ يايراپ كېتىشىڭ مۇمكىن. . . كەيپىياتتىكى بۇنداق
ئېگىز ـ پەسلىكلەر كۆزنى يۇمۇپ ـ ئاچقۇچە بولغان ئارىلىقتا يۈز
بەرگەن ئىشلاردىن پەيدا بولۇشى ئېھتىمال، ھەتتا بىر كىنو، بىر
دېسكا سېنىڭ ھېسسىياتىڭ ۋە ئاۋازىڭدا ئويلىمىغان ئۆزگىرىشلەر-
نىڭ يۈز بېرىشىگە يېتەرلىك سەۋەب بولالايدۇ.

مۇنۇ بىر نۇقتا شۇنداق مۇھىمكى، سەن ھېسسىياتىڭغا توغرا
مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىشىڭ زۆرۈر. كۆڭلۈڭ ئېچىلىپ ـ
يايراپ كەتكەن چاغدا، بۇلارنىڭ ھەممىسى ھېچ گەپ ئەمەس، كەي-
پىياتىڭ ئوسال بولۇپ قالغان چاغدىچۇ؟ ئوسال كەيپىيات سېنى
چىرمىۋالغان چاغدا قانداق قىلىشىڭ كېرەك؟ ياخشىسى، شۇ چاغدا
ئىشەنچلىك ئادەمدىن بىرنى تېپىپ، پۈتۈن دەردىڭنى ئۇنىڭغا ئو-
چۇق ئېيت. ئاپاڭ، داداڭ، ئاغا ـ ئىنى ۋە ئىنگىچە ـ سىڭلىڭ،
مۇئەللىمىڭ ياكى دوستۇڭ بولسىمۇ بولىۋېرىدۇ. سەن ئىچ پۇشۇ-
قۇڭنى ھەرىكەت قىلىش، مۇزىكا ئاڭلاش ياكى رەسىم سىزىش
بىلەن چىقارساڭمۇ بولىدۇ.

مۇنداق بىر قىسىم ياشلارمۇ بار، ئۇلار ئۆزىگە كۆيۈنۈشنى
زادى بىلمەيدۇ. ئۇلار ناخۇش بولۇپ قالغان چاغدا ئاچچىقىنى ئۆزد-
دىن ئالىدۇ، قورساقلىرى ئېچىلىپ كەتكۈچە يەپ ـ ئىچىپ، تاڭ
ئاتقۇچە ئۇخلىماي، ھەددىدىن ئارتۇق بەدەن چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق
ئىچ پۇشۇقىنى چىقىرىدۇ. . . ئەگەر سەن دەرد ـ ئەلىمىڭنى مۇ-
شۇنداق ئۇسۇل بىلەن يېنىكلىتىمەن دەپ ئويلىغان بولساڭ، قاتتىق
خاتالاشقان بولىسەن. مۇشۇنداق ئەھۋالغا دۇچ كەلگەندە، توغرا
ئۇسۇل شۇكى، «ئىشەنچلىك ئادەم» دىن بىرنى تېپىپ، ئۇنىڭ
بىلەن پىكىر ئالماشتۇر. بەلكىم، دەسلەپتە ئۇ سېنى چۈشەنمەسلى-
كى مۇمكىن، لېكىن سەن ئۇنىڭغا چوقۇم ئىشەن، ئۇنى چۈشەن،

دەردىڭنى ئۇنتۇغا ئېيت. مۇشۇنداق بولغاندىلا سىلەرنىڭ سۆھبە-تىڭلار ئاندىن ئەھمىيەتلىك بولىدۇ. باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقاندا، سىزنىڭ چىقىش نۇقتاڭ — كۆزقارىشىڭنى باشقىلارغا ئېتىراپ قىل-دۇرۇش بىلەنلا چەكلىنىپ قالسا بولمايدۇ، سەن باشقىلارغا ئىشەن ۋە ئۇلارنى ھۆرمەت قىل، بۇ ئەڭ مۇھىم.

ھەرقانداق ئادەم ئۆز ھېسسىياتىنى ھەدەپ باسسا بولمايدۇ، ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپادىلەيدىغان يول تېپىشى كېرەك.

ناۋادا سەندە ئۆسمە كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغان ئادەمگە ئوخشاش كەيپىيات، مەسىلەن: تارلىق قىلىش، يىرگىنىش، غە-زەپلىنىش، تەشۋىشلىنىش ياكى مەيۇسلىنىش قاتارلىق روھىي ھا-لەتلەر قەلبىڭدىن ئورۇن ئالغان بولسا، ئۇنداقتا سەن كۆنسېرى مىسكىنلىشىسەن، چۈشكۈنلىشىسەن، ئاخىر بېرىپ كاردىن چىقى-سەن. ئەتىدىن ـ كەچكىچە ھەيۋىسىنى كۆرسىتىپ يۈرىدىغان ئەر-لەر ئەمەلىيەتتە تايانچىسىز قالغان ئەڭ بىچارە ئەرلەردۇر، بۇ ئېھتى-مالغا يېقىن. ساراڭلارچە ھەيۋە قىلىشنىڭ كەينىگە دەل ئۇنىڭ قارشى تەرىپى يوشۇرۇنغان بولىدۇ. بۇ بۈگۈن جامائەتچىلىكنىڭ ئورتاق ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىشكەن ئىش بولۇپ قالدى.

قىيىنچىلىققا يولۇققان چاغدا، سەن باشقىلاردىن ياردەم تەلەپ قىلىشنى جەزمەن ئۆگىنىۋېلىشىڭ، «ماڭا ياردەم قىلىشىڭىزنى ئۆتۈنىمەن! »، «ياشاش ماڭا بەك تەس كەلدى! »، «مەن سىزنىڭ ياردىمىڭىزگە موھتاج! » دېگەندەك گەپلەرنى قىلىشنى بىلىۋېلى-شىڭ كېرەك. بۇ گەپلەر ئاڭلىماققا سەل نادان ئادەمنىڭ گېپىدەك تۇيۇلىدۇ. بىراق، بۇ گەپلەرنىڭ سىزنىڭ ھاياتىڭىزغا كەلگۈسىدىكى بولغان تەسىرى ناھايىتى مۇھىم. ئاشۇنداق بىر جۈملە سۆزنى قىلىشىڭ بىلەن تۇرمۇشۇڭنىڭ قىياپىتىدە شۇنىڭدىن ئېتىبارەن يېڭىلىنىش بولۇشى مۇمكىن. ئەمەلىي تۇرمۇشتا ئىپادەڭ قانچىكى سەمىمىي بولسا، باشقىلار تەرىپىدىن ھۆرمەتلىنىدىغان پۇرسىتىڭمۇ

شۇنچە چوڭ بولىدۇ. ناۋادا ئەتراپىڭىزدىكى كىشىلەر ئارىسىدىن سەن ئىشىنىشكە ئەرزىيدىغان بىرەر ئادەمنى تاپالمىساڭ، ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويما. تۆلەنگەن بەدەلنىڭ ھەممىسىگە تېگىشلىك جاۋاب قايتىمىغاندەك، كۆرسەتكەن تىرىشچانلىقلارنىڭ ھەممىسىدە مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش مۇمكىن ئەمەس — مەيلى ھازىر ياكى كەلگۈسىدە بولسۇن شۇنداق بولىدۇ. شۇڭا، ئائىلە سەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. سەن ھەر قېتىم چارچىغان ياكى ئۈمىدسىزلەنگەن چېغىڭدا ئائىلە دېگەن سەن توختايدىغان پىرىستان.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، سەن ھەمىشە غېرىبسىنىسەن، سېنى چۈشىنىدىغان ئادەمنىڭ يوقلۇقىنى ھېس قىلىسەن. بۇ سېنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا گورمونىنىڭ شەكىللىنىۋاتقانلىقىنى چۈشەندۈرىدۇ. بۇنداق گورمونىنىڭ بەدەن ھالىتىڭگە كۆرسىتىدىغان تەسىرى غايەت زور بولىدۇ. بۇنداق گورمون شەكىللىنىش جەريانىدا، مەيۈسلۈك ئىچىدە كۈن ئۆتكۈزۈشنىڭ ئۆزى ھەيران قالىدىغان ئىش ئەمەس.

4. ماشىۋىرغا ئوخشاش توپ تېپىش، شۋاسىنگىرغا ئوخشاش بەدەنگە ئىگە بولۇش — مانا بۇ سېنىڭ ئارزۇيۇڭ!

ھۇجرىسىنىڭ تېمىغا Boys—Bands نىڭ بىر گۇرۇپپا رەسىملىرىنى چاپلىۋالىدىغان قىز ئوقۇغۇچىلارغا ئوخشاش، سەنمۇ ھۇجراڭنىڭ تېمىغا ماشىۋىر ياكى كىلىنسىمانغا ئوخشاش مەشھۇر توپچىلارنىڭ رەسىملىرىنى چاپلىغان بولۇشۇڭ مۇمكىن. سەن بەلكىم توپ مەستانىسى ئەمەس، سەن شۋاسىنگىر ۋە ستەيلونغا ئوخشاش ئارتىسلارنى ياخشى كۆرىسەن. ئۇلار جاپالىق مەشىق ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ ئاجايىپ بوي ـ بەستى بىلەن قەھرىمانغا ئايلاندى، بۇ سەن

ئۇچۇن ئىنتايىن جەلپكارانە ئىش بولسا كېرەك.

سەن كۈنلەرنىڭ بىرىدە خۇددى ميۇنخېندا نەتىجە قازانغان ماشىۋېرغا ئوخشاش كىشىلەرنىڭ ھەۋەسىنى كەلتۈرگۈدەك نەتىجە قازىنىشنى خىيال قىلىسەن. ئەسلىدە ئۇمۇ بۇرۇن ئاتالمىغان دۆك ئىدى. شۇ چاغدا كىشىلەر ئۇنىڭدا بۇنچىلىك ئىقتىدار بارلىقىنى ئويلىمىغان. ئۇ باشقىلارنى بېسىپ چۈشۈپ، سەن ئۇچۇن شانلىق ئۈلگە ياراتتى. ئۇ ئۆزىنىڭ ئەمەلىي ئىش - ھەرىكىتى ئارقىلىق كىشىلەرگە مۇنداق بىر ھەقىقەتنى تونۇتتى: قىيىن ئىش يوق ئالەمدە، كۆڭۈل قويغان ئادەمگە. سەن ئۆزۈڭنى تاشلىۋەتمىسەڭ، سۇباتلىق بولساڭلا، جەزمەن تەقدىر ئىلاھىنىڭ ياقتۇرۇشىغا نائىل بولىسەن، سەن ياش بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن جاسارىتىڭنى ئۇرغۇ-تۇپ، ئۆزۈڭگە مەنسۇپ بولغان كىشىلىك تۇرمۇش يولىنى تېپىشىڭ كېرەك. سەن ھازىر يەنىلا پەرۋەردىگار بەلگىلەپ بەرگەن كىچىك دائىرىدە چۆرگىلەپ يۈرگەن، جاھان كۆرۈش پۇرسىتىگە ئېرىشمى-گەن بولساڭ كېرەك، بۇنىڭ كارى چاغلىق. پەقەت سەندە تۇغما قابىلىيەت، غەيۇرلۇقلا بولسا، سەن جەزمەن مۇ-ۋەپپەقىيەت قازىنىسەن.

سەن قەتئىي بوشاشماي بەدەن چېنىقتۇرساڭ، شۋاسىنگىر ۋە ستەيلونغا ئوخشاش قاۋۇل بەدەن ئادەم بولىسەن. لېكىن، سېنىڭ ھەربىر ئىشىڭدا «ئۆلچەم» بولۇشى كېرەك. ھەددىدىن زىيادە چار-چاپ كېتىشكە بولمايدۇ. «چەكتىن ئاشسا چېچىلار» دېگەن سۆزنىڭ جېنى مانا مۇشۇ يەردە. بۇنىڭدىن باشقا، بەدەن چېنىقتۇرۇشتىن ئاۋۋال مۇنۇ نۇقتىنى جەزمەن بىلىپ يېتىشىڭ كېرەك، تەرەققىي قىلغان پۇت - قول ھېچنېمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ، تەرەق-قىي قىلغان مۇسكۇللىرىنى كۆز - كۆز قىلىپ يۈرگەن ئوغۇل بالىنى ھەتتا قىز بالىمۇ ياخشى كۆرمەيدۇ.

سەن ھازىرقى مۇشۇ يېشىڭدا بىر ئامال قىلىپ بىر قىسىم

تەنھەرىكەتچىلەرنى، كىنو چولپانلىرىنى ۋە تولغىما ناخشىچىلارنى دورىشىڭ مۇمكىن. بەزى ياشلار خىيالىدىكى مەبۇدىلىرىنى كىيىنىشىدىن تارتىپ چاچ پاسونىغىچە دورايدۇ، نۇرغۇن كىنو چولپانلىرى ئۆلۈپ كەتكىنىگە ئۇزۇن يىللار بولسىمۇ، تالاي ياشلارنىڭ، ھەتتا ياش قۇرامىغا يەتكەنلەرنىڭ مەبۇدىسىغا ئايلىنىدۇ، ئۇلار بۇ مەرھۇم كىنو چولپانلىرىغا تەلۋىلەرچە چوقۇنىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، مۇشۇ مەزگىلدىكى ئۆسمۈر ئوغۇل - قىزلار يالغۇز «چولپان» لارغىلا چوقۇنۇپ قالماي، رېئال تۇرمۇشتىكى بىر قىسىم كۆرۈنۈشلەرمۇ ئۇلارنىڭ ئەس - ھوشىنى ئۆزىگە ئەسىر قىلىۋالىدۇ. ئۇلار بۇ مەشھۇر كىشىلەرنىڭ يۈرۈش - تۇرۇشىنى قارىغۇلارچە تەقلىد قىلىدۇ. بۇ ھەرىكەتلەر كىشىنىڭ دىتىغا ياقمايدىغان سەلبىي ھەرىكەتلەر بولسىمۇ ئانچە ئېرەن قىلماي كەتمەيدۇ. سەن مۇشۇنداق سەلبىي ئوبرازلارنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، ئەڭ ياخشىسى قاراپىراق ئىش قىلغىنىڭ تۈزۈك.

ناۋادا سەن چېچىڭنى يېشىل، سېرىق، كۆك ياكى قىزىلغا بوياشنى ياخشى كۆرسەڭ، ئۇنداقتا سەن «پىنك» نىڭ قوللىغۇچىسى. 20 - ئەسىرنىڭ 90 - يىللىرى «پىنك» شەكىللىك تولغىما تېز تەرەققىي قىلىپ زورىيىپ، ياۋروپا ھەم ئامېرىكىدا داغدۇغىلىق ھەرىكەت مەيدانغا كەلدى. شۇ كۈندىن باشلاپ بۇرنىنى ئىلمەك قىلىۋېلىش، پەلىپەتىش ئۆتۈك كىيىش قائىدە - يوسۇنغا ئايلاندى. پىنك مۇزىكىسىنىڭ ئاھاڭى بەك ئاددىي، يېقىمسىز ھەم تولىمۇ ياۋايى بولسىمۇ، پىنكلار ئىستېمالنى، ئۇنۇم قوغلىشىشنى چەتكە قاقتى، ئۇلار يولدىن ئۆتكەن - كەچكەنلەردىن: «ماڭا بىر مارك بېرىپ تۇرامسىز؟» دەپ سورىشى مۇمكىن.

ناۋادا بۇنداق ھەددىدىن زىيادە شاللاقلىق جەمئىيەتتە بىر خىل ئېقىم بولۇپ شەكىللەنسە، ئۇنداقتا بۇ ئىنتايىن خەتەرلىك بىر ئىش بولۇپ قالىدۇ. تەلۋىلەرچە قىقاس - چۇقان كىشىگە ئىختىيارسىز

ناتسىستلار تەشكىلاتىنىڭ غالجىرانە شاۋقۇن ـ سۈرەنلىرىنى ئەسلە-تىدۇ. گېرمانىيىدە مۇشۇ خىلدىكى پىنك تەشكىلاتلىرىدىن تەخمى-نەن 300 ى بار. بۇ ھال نۇرغۇن ئەربابلارنىڭ دىققىتىنى قوزغاپ كەلمەكتە. ئۇلار ھەمىشە مەست بولۇپ جېدەل چىقىرىدۇ، ھەقىقىي ئەھۋالدىن بىخەۋەر تالاي ياشلارنى ئۆزلىرى «دۈشمەن» دەپ قارىغان يولۇچىلارغا ھۇجۇم قىلىشقا كۇشكۇرتىدۇ. ئۇلارنىڭ ياۋايى قىلمى-شىنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغۇچىلار ئادەتتە بىر قىسىم چەت ئەل گىراژدانلىرى، مېيىپلار، بەچچىۋازلار، يەھۇدىيلار ۋە ئۆي ـ ماكان-سىز سەرگەردانلار. سەن شۇ نەرسىنى ھېس قىلالىدىڭمۇ، سەن بىرىگە زىيانكەشلىك قىلغان چېغىڭدا ئۆزۈڭنىڭ ۋۇجۇدىدىمۇ قانلىق جاراھەت قالدۇرىسەن. يىگىتلەر، مەسىلىلەرگە ئەجابىيراق قاراشقا تىرىشايلى!

رومىن روللان ياخشى ئېيتقان:

بىزنىڭ كۆزلىرىمىزگە نىسبەتەن ئېيتقاندا، گۈزەللىك ھەممە جايدا بار. تۇرمۇشتا گۈزەللىك ئەسلا كەم ئەمەس، پەقەت گۈزەل-لىكنى بايقاشلا كەمچىل بولۇۋاتىدۇ. سەن خۇش كەيىپ بولساڭ، قۇياشنىڭمۇ يورۇقلىشىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايسەن.

5. ماشىنا ھەيدەش ۋە ئارزۇ

سەن پراۋا ئالماي تۇرۇپ جاھان كېزىش خىيالىغا كەلگەن چېغىڭدا، ئۆزۈڭنىڭ ماشىنا ياكى موتسىكلىتى بولۇشنى ئارزۇ قىلامسەن؟ بۇنداق ئارزۇ بەلكىم بالىلىق چېغىڭدىلا پەيدا بولغان بولۇشى مۇمكىن! ئالدىرىماي تۇر، سەن ھامان بىر كۈنى ماشىنىدا ئولتۇرىسەن. سېنىڭ نەزىرىڭدە ماشىنا ئەركىنلىكنىڭ نامايەندى-سى، ئېكسپېدىتسىيىنىڭ قورالى، يىراق جايلارنىڭ سىمۋولى. سەن ئۇچقاندەك كېتىۋاتقان ماشىنىدا چاچلىرىڭنى يەلپۈتۈپ ئول-

تۇرغان چېغىڭدا، سەندە مۇنداق بىر ئوي پەيدا بولىدۇ: دۇنيا مېنىڭ، ئۇ يالغۇز ماڭىلا تالىق!

بىراق، سەن ئاۋۋال مۇنۇ بىر نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋال: سەن ئولتۇرغان ماشىنا قەرەللىك پارتلايدىغان بومبىغا ئوخشايدۇ، ئۇ ساڭا ھەر ۋاقىت تەھدىت سالىدۇ. شۇڭا، ئېھتىياتچانلىق بىلەن ئىدراك ساڭا ھېچقانداق يامانلىق ئېلىپ كەلمەيدۇ، ئۇ سېنى تېخىمۇ بەختەر قىلىدۇ. سەن ماي كلاپىنىنى بېسىشقا قانچىكى ئامراق بولساڭ، قاتناش ۋەقەسى تۇغدۇرۇش مۇمكىنچىلىكىڭ شۇنچە چوڭ بولىدۇ. تېز سۈرئەتتە كېتىۋاتقان ماشىنىدا، ئۆزۈڭنى ئەركىن، مەغرۇر ھېسابلايسەن، بۇنداق ئەركىن ۋە مەغرۇر تۇيغۇنىڭ ھاياتىڭنى ئاخىرلاشتۇرۇش ئېھتىمالى بارلىقىنى ئويلاپ باقتىڭمۇ؟ مۇشۇ ئىككى نەرسىدىن قايسىنى تاللايسەن؟ نۇرغۇن ياشلار ئۆزىنىڭ ماشىنا ھەيدەش ماھارىتىگە ئىشىنىدۇ، ئۆزىنى ماشىنىغا خالىغانچە قوماندانلىق قىلالايدىغاندەك ھېسابلايدۇ. شۇڭا، ئۇلار كىشىلەرنىڭ ئالدىدا نوچىلىق قىلىدۇ، ماشىنىلىرىنىڭ شۇنچىلىك چىرايلىق ھەم كۆركەم، ماشىنا ھەيدەش ماھارىتىنىڭ شۇنچىلىك ئۇستۇن ئىكەنلىكىنى جاھاندىكى ھەربىر ئادەمگە بىلدۈرۈپ قويغۇسى كېلىدۇ. ئەمما، شۇ نەرسىنى ئويلاپ قوي، يىگىت، ناۋادا سەن ئاشۇ «نوچى ماشىناڭ» بىلەن باشقىلارنى دەردكە سېلىپ قويساڭ، بۇ گۇناھىڭنى قانداق يۇيۇپ كېتەلەيسەن؟

6. قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك بولغىلى بولىدۇ؟ ئەرلىك جاسارەت دېگەن نېمە؟

قانداق قىلغاندا ھەقىقىي ئەركەك ھېسابلىنىدۇ؟

ئەركەك دېگەن سۆزنىڭ مەنىسى: ئۆزىگە ئىشىنىش، ئۆزىنى قوبۇل قىلىش!

ئەمەلىيەتتە، سىلەرنىڭ ھەربىرىڭلارنىڭ پېشانىسىگە تۇغۇلغان كۈنۈڭلاردىن تارتىپ ئەركەك بولۇش پۈتۈلگەن. شۇنداق ئىكەن، نېمىشقا بۇنداق گۇمانىي قاراشلاردا بولىسىلەر؟ بۇنىڭ ھەممىسى ئاخبارات ۋاستىلىرىنىڭ قىلغان ياخشى ئىشى! ئۇلار دائىم ھەربىر ئادەمگە ئەركەككە ئوخشامدۇ ـ ئوخشىمامدۇ دەپ باھا بېرىدۇ. كىنو ساھەسىدىمۇ شۇ، ئۇلار ھەمىشە جامېس بوندقا ئوخشاش باتۇر كىشىنى ئەركەككە ئوخشىتىپراق بىر تەرەپ قىلىدۇ. ئېلانلاردىمۇ شۇنداق، قەددى ـ قامىتى قاملاشقان، جەلپكار ھەم مۇۋەپپەقىيەت قازانغان ئەرلەرگە ھەقىقىي ئەركەك دەپ باھا بېرىلىدۇ.

ئەمەلىيەتتە، ئەركەك بولۇش ناھايىتى ئاسان، شەرتى پەقەت بىرلا: سەن ئۆزۈڭنى قوبۇل قىلساڭلا، مۇشۇنىڭ ئۆزى كۇپايە! سەن ئۆز يولۇڭدا ماڭىۋەر، خەق نېمە دېسە دەۋەرسۇن! سېنىڭ بارلىقىڭ، جۈملىدىن قىياپىتىڭ، قىزىقىشىڭ، ئىشلىرىڭ پەقەت ساڭىلا تالىق. باشقىلارنىڭ قانداق ئويلىشى، نېمە دېيىشى بىلەن نېمە كارىڭ؟ ئەلۋەتتە، بۇنى دېمەك ئاسان، قىلماق بەسى مۇش-كۇل. ناۋادا سېنىڭ كاللاڭ مىڭلىغان ـ ئون مىڭلىغان مەبۇد بىلەن تولغان بولسا، قىياپىتىڭنىڭ شۇلارنىڭ قايسىبىرىگە ئوخشايدىغان-لىقى توغرۇلۇق كۆڭۈل بۆلمەي تۇرالمايسەن؟ مۇنۇ بىر نۇقتىنى يادىڭدا تۇتۇشۇڭ زۆرۈر: سەن پەقەت ئۆزۈڭگىلا ئوخشايسەن، سەن پەقەت سەن!

يادىڭدا تۇت: خەقلەر سېنى قانداق مازاق قىلسا مەيلى، سەندە تاشتەك چىڭ مۇسكۇل بولمىغان تەقدىردىمۇ، سەن يەنىلا كەم ـ كۇتىسىز ئەركەك.

ئالىيجانابلار تىلىنى ئىشقا سالىدۇ، مۇشت كۆتۈرمەيدۇ. سەن زەربىگە ئۇچرىغان چاغدا، ئالدى بىلەن گەپ ئارقىلىق ئۆزۈڭنى قوغداشقا تىرىش، مەسىلىنى تىنچ ئۇسۇل بىلەن بىر تەرەپ قىلىش-نى ئۆگەن. مۇبادا خەتەرلىك قىسمەت بېشىڭغا كېلىپ، سەندە باشقا

ئامال بولمىغاندا، جانغا جان، قانغا قان ئال. خەتەرگە يولۇققاندا، ئالدى بىلەن سالماق بولۇشۇڭ، رەقىبىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭكىنى راست دەيدىغان قىياپەتنى ئىپادىلىمەسلىكىڭ كېرەك. ئەركەك دې-گەن پېشكەللىك ئالدىدا ئۆزىنى يوقىتىپ قويمايدىغان ھەم بەخت - تەلەي ئالدىدا كېرىلىپ كەتمەيدىغان بولغىنى ياخشى، ئەرزىمەس كۆڭۈل ئازارىنىڭ كارايىتى چاغلىق، بىردەملىك سۆكۈت قىلغانلىق ئۇرۇش مەيدانىنى قانغابويىغاندىن كۆپ ياخشى ئەمەسمۇ؟

سەن تەنتەربىيە مەيدانىدا ئالدىنقى قاتاردىكى ماھىرلاردىن ئە-مەس، سەن مۇزىكا ياكى ھۈنەرنى ياخشى كۆرىسەن، بۇمۇ چوڭ گەپ ئەمەس، سەن ئوخشاشلا ئەركىشى. باشقىلارنىڭ ئوي - خىيا-لى بىلەن چاتىقىڭ بولمىسۇن، سېنىڭ ئۆز قىزىقىشىڭ، ئۆز قىمى-مىتىڭ بولۇشى كېرەك. نۇرغۇن كىشىلەر سېنىڭ ھۈنىرىڭگە ھە-ۋەس قىلىدىغان، چېۋەرلىكىڭنى كۆرەلمەيدىغان بولۇشى مۇمكىن.

سەن ئۆز يولۇڭدا مېڭىشنى، ئۆزۈڭنىڭ ئارتۇقچىلىقى ۋە يېتەرسىزلىكلىرىڭگە توغرا قاراشنى ئۆگەن. سەن ئۆز تەسەۋۋۇرىڭ-دىكىدىن ياخشى بولساڭ، باشقىلارنىڭ ساڭا بەرگەن باھاسى بىلەن ھېسابلاشما.

سەن ئۆزۈڭنى ھەممە ئىشتا باشقىلار بىلەن سېلىشتۇرما، ئۇنداق قىلساڭ ئاستا - ئاستا ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويىسەن. سەن ئۆز مەبۇدەڭگە چوقۇنساڭ بولىدۇ، بىراق ۋۇجۇدۇڭدا ئۆزۈڭگە تەۋە ئىز بولۇشى كېرەك.

بۇ گەپلەرنى قىلماق ئاسان، لېكىن ھەقىقىي تۇردە ئىشقا ئاشۇرۇش ئۇنچىۋالا ئاسان ئەمەس. باشقىلار سېنى «يالقاۋ»، «تو-خۇ يۈرەك» دېسە، كۆڭلۈڭ بىر قىسما بولىدۇ، ھەتتا يۈرىكىڭنى ئېغىر بىر پارچە تاش بېسىۋالغاندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىسەن. ئاڭلا! يىگىت، سىلەر ھەر بىرىڭلار ھەقىقىي ئەركەك، ھەممىڭلار ئۆز ئۇسلۇبۇڭلار بويىچە ئەركەك بولۇشقا تىرىشىسىلەر. باشقىلار-

نىڭ ئەركەكلىككە بەرگەن باھا ئۆلچىمى بىلەن كارىڭ بولمىسۇن، ئۇنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. ئويلاپ باق، سەن بىر بالىدىن «ئەركەك دېگەن نېمە؟» دەپ سوئال سوراپ جاۋابقا ئېرىشەلەمسەن؟ بۇ ھەرگىز مۇمكىن ئەمەس!

ئەپسۇسكى، بۇ جەمئىيەتتە، ئەرلەر ئاياللاردىن ئۈستۈن تۇرۇ-شى كېرەك دەيدىغان قاراش چوڭقۇر يىلتىز تارتىپ كەتكەن، ھەتتا ئەرلەرنىڭ ئۆزىمۇ، ئەرلەر قاۋۇل، ئىشلىرىدا مۇۋەپپەقىيەت قازان-غان بولۇشى كېرەك، دەپ قارايدۇ. دەل مۇشۇنداق بولغاچقا، ئەرلەر ھۆكۈمرانلارغا خاس قىياپەت بىلەن ئاياللارنىڭ ئالدىدا چوڭ-چىلىق قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە ئەرلەرنى ئەزىزلەپ، ئاياللارنى خار كۆرىدىغان كونىچە قاراش ئەمدى ئاقمايدىغان بولۇپ قالدى. ھەربىر ئادەم نىسپىي مۇستەقىللىققا ئىگە شەخس، كىم ئەزىز، كىم خار دەيدىغان مەسىلە مەۋجۇت ئەمەس. ئەلۋەتتە، بۇنىڭدىن ئەرلەر بەك مۇنەۋۋەر، ئىشلىرى تولىمۇ نەتىجىلىك بولۇپ كەتسە ئۇلارنى ياخشى كۆرىدىغان ئادەم چىقمايدۇ، دېگەن مەنە چىقمايدۇ. بىزنىڭ دېمەك-چى بولغىنىمىز مۇنداق: ھەممە ئەرنىڭ ستەيلوندەك قاۋۇل بولۇشى ناتايىن، ئاياللارنىڭ ئالدىدا ئۆزلىرىنىڭ ئەۋزەللىكىنى پەش قىلىش-قا تېخىمۇ بولمايدۇ.

شەيئىلەرنىڭ ھەممىسىگە بىرنىڭ ئىككىگە بۆلۈنۈشى بويىچە قاراش كېرەك. قاۋۇل بولۇش سېنىڭ ئارتۇقچىلىقىڭ، بىراق قاۋۇل بەدەن سېنىڭ يېتەرسىزلىكىڭ بولۇپ قېلىشىمۇ مۇمكىن. ئىككىسى قارىمۇقارشىلىقنىڭ بىرلىكى بولىدۇ. بۈگۈنكى كۈندە، پەقەت كاللىسى ئاددىي ئادەملەرلا بايىقىدەك يالغان گەپلەر بىلەن ئۆزلىرىنى ئالدايدۇ. ئەرلەرنىڭ پۇت - قوللىرى تەرەققىي قىلغان بولسا بېجىرىم ئادەم بولامدۇ؟ ئارزۇ گۈزەل، ئەپسۇسكى ھەرقانداق بىر ئەر ئۇنداق بولمايدۇ.

ئەرلەردە «كاتتا ئەركەك بولۇش» ئارزۇسىنىڭ پەيدا بولۇشىغا مەلۇم دەرىجىدە ئەرلىك گورمونىنىڭ رولى سەۋەب بولغان. سىنىڭ چوڭ مېڭەڭ كېڭىيىپ ـ تارايغاندا، بۇ خىل گورمون چوڭ مېڭەڭ-گە تەسىر قىلىدۇ، سەندە ئۇرۇشىدىغان ياكى قېچىپ كېتىدىغان خىيال پەيدا بولىدۇ. ئەلۋەتتە، كېيىنكى تەربىيە بۇ خىل ئىدىيە-نىڭ پەيدا بولۇشىدىمۇ مۇھىم رول ئوينايدۇ. ناھايىتى كۆپ ياشلار تۇغۇلغان چاغدىن تارتىپ قۇلاق تۇۋىدە: «يىغلىما، روھىڭنى كۆ-تۈر، سەن دېگەن ئەركەك!» دېگەن گەپنى ئاڭلاپ كېلىۋاتىدۇ. بۇنداق قاراش ئەرلەرنىڭ كاللىسىدا چوڭقۇر يىلتىز تارتقان. بۇنىڭ-دىن باشقا، ئىككى جىنسنىڭ چوڭ مېڭە تۈزۈلۈشىدىكى پەرق بۇ خىل قاراشنىڭ شەكىللىنىشىدە ھەل قىلغۇچ رول ئويناپ كەلدى. ئىلىم ـ پەن تەتقىقاتى شۇنداق قارايدۇ، زامان ئەۋۋىلىدە ئەرلەرنىڭ كاللىسى قوغلاش ۋە كۈرەش قىلىش بىلەن تولغان. چۈنكى، شۇ چاغلاردا ئۇلار ئۆز ئائىلىسىنى، ئۆز ئادەملىرىنى قوغداپ، ئۇلار-نىڭ ھايات كەچۈرۈشىگە كاپالەتلىك قىلىشنى ئۆگىنىشى زۆرۈر ئىدى. مۇشۇ بىر قانچە جەھەتتىكى سەۋەبلەرنى جەملىسەك، بۇنىڭ-دىن ئەرلەر تۇغۇلغان كۈندىن تارتىپ چوڭ بولغاندا چوڭ ئىشلارنى قىلىش ئۈچۈن تەييارلىق كۆرىدۇ، دەيدىغان قاراش تۇغۇلىدۇ.

ئەلۋەتتە، سەن ئۆزۈڭ خالىساڭلا، كۈچلۈك ئادەم بولۇشتىن سېنى ھېچكىم توسىيالمايدۇ. سىلەرگە شۇنى ئېيتىپ قويۇشنى لايىق تاپتىم، ئۆزۈڭ ئالىدىغان رولنى ھەرگىز يوق قىلىۋالما، قانداقتۇر دەۋرنىڭ ئالدىدىلا مېڭىشنى ئويلىما. خاراكتېرىڭنى ساق-لاپ، ئۆزۈڭنى يوقىتىپ قويمىساڭ، دۇنيادىكى ئەڭ كۈچلۈك ئادەم سەن شۇ.

7. جاسارەتنى سىناش بىلەن جاسارەتنىڭ مۇناسىۋىتى بارمۇ؟

مەن يېقىندىن بۇيان گويا زەربىگە ئۇچرىغاندەك بەك پاراكەندە بولۇپ كېتىۋاتىمەن. مەن بىر قېتىم ئۈچ ياشنىڭ بىر نېگىر ئوقۇغۇچىنى ئۇرۇۋاتقانلىقىنى كۆرۈپ قالدىم، نېگىر ئوقۇغۇچىدىنىڭ ئاغزى - بۇرنى قان ئىدى. ئۇ دادىسى ئافرىقىلىق بولغانلىقى ئۈچۈن تاياق يەۋاتاتتى. مەن بۇ ئەھۋالنى كۆرۈپ چىدىمىدىم، ئۇلارنىڭ يېنىغا باردىم. ئاپام ماڭا داۋاملىق، بۇنداق ئەھۋالغا يولۇققان ھەر بىر ئادەم بىر چەتتە قول قوشتۇرۇپ تۇرماسلىقى كېرەك دەيتتى. كېيىن ھېلىقى ئۈچ ياش مېنى قورقۇنچاق دەپ تىللىدى. مەن گەرچە سەل قورققان، ۋەزىيەتنىڭ ماڭا پايدىسىز ئىكەنلىكىدىن ئەنسىرىگەن بولساممۇ، يەنىلا ئۇلارنىڭ يېنىغا باردىم. ھېلىقى ئۆسمۈر ۋە ئۇنىڭ دادىسى ماڭا رەھمەت ئېيتتى، مېنى ئۆيىگە بېرىپ ئويناشقا تەكلىپ قىلدى، مەن ئىنتايىن خۇشال بولدۇم. بۇ ئانچە مۇھىم ئەمەس، مۇھىمى مەن ئۆز كۈچۈمگە تايىنىپ بىر ئادەمگە ياردەم قىلدىم.

مورېتىس (14 ياش)

مۇشۇ ھېكايىدىن بىز شۇنى كۆرۈۋالالايمىزكى، مورېتىس ناھەقچىلىككە قارشى تۇرغان، باتۇرلۇق بىلەن باشقىلارغا ياردەم بەرگەن. ئۇ ھەقىقەتەنمۇ قەھرىمان ئۆسمۈر. ئەمەلىيەتتە قەھرىمانلىق ئەرلەرنىڭ پاتېنتى ئەمەس، ئاياللارمۇ ئوخشاش ناھايىتى قەھرىمان كېلىدۇ. قەھرىمانلىق ئالدى بىلەن پەۋقۇلئاددە ئەھۋالغا قارىتا تېز قارار چىقىرىش ئىقتىدارى ھېسابلىنىدۇ، گەرچە چىقىرىلغان قارار مۇۋاپىق بولمىسىمۇ. خۇددى كۆپلىگەن كىشىلەر تاماكا چېكىشكە ئامراق بولسىمۇ، لېكىن سەن باتۇرلۇق بىلەن

ۋارقىراپ تۇرۇپ: «ياق، مەن تاماكا چەكمەيمەن» دېگىنىمگە ئوخ-شاش. ئاۋام خەلق ئالدىدا كىم ئۆزىنىڭ پوزىتسىيىسىنى ئوچۇق ئىپادىلەپ بېرەلىسە، شۇ كىشى كىشىلەرگە ئۆزىنىڭ جاسارىتىنى، كۈچلۈك ئىكەنلىكىنى ئىسپاتلىغان بولىدۇ.

ئەگەر بىرەر ئادەم سىزنى جاسارىتىڭنى سىناپ بېقىشقا دالالەت قىلسا، سەن ئۇنىڭغا پەرۋا قىلما، بۇ پۈتۈنلەي ئالدامچىلىق. بۇنىڭ تۇرمۇشتىكى جاسارەت بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق. ئەتىدىن - كەچكىچە جاسارەت توغرۇلۇق گەپ ساتىدىغانلار كۆپ ھاللاردا قور-قۇنچاق كېلىدۇ. قىيىنچىلىق ئالدىدا بەل قويۇۋېتىدىغانلار ھامان شۇنداقلارنىڭ ئارىسىدىن چىقىدۇ. بۇنداق سىناشنىڭ ھېچقانداق ئىلمىي ئاساسى يوق. بۇنداق سىناشتا كىمنىڭ جاۋابى قايىل قىلار-لىق بولسا شۇ ھېساب.

8. غېرىبلىق باسقاندا قانداق قىلىش كېرەك؟

مەن ھېچقانداق نەرسىگە قىزىقمايمەن. ھەممە نەرسە ماڭا قى-زىقى يوق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. مەكتەپتە ئۆتۈلۈۋاتقان دەرسلەرنىڭ تېزلىكىگە يېتىشىپ كېتەلىشىم تەس. نەتىجە كۆرسەتكۈچۈمنى كۆرسەم نومۇستا ئۆلىمەن. دادا - ئانام، بولۇپمۇ دادام ماڭا ھەمى-شە قاتتىق چېچىلىپ كېتىدۇ. ئۇ مېنىڭ ئىشلىرىمغا ئارىلىشىشقا ئامراق، ئۆزىنىڭ قارارىنى ھەرۋاقىت ماڭا تاڭىدۇ. ئۇ مەن ياخشى كۆرگەن ئاتكرىتكىلارنى ھۇجرامنىڭ تېمىغا چاپلىشىمغا، كەچتە سىرتلارغا چىقىشىمغا، مېنى چۈشىنىدىغان دوستلىرىم بىلەن ئارى-لىشىشىمغا يول قويمايدۇ. ئاپام دادامنىڭ گېپىنى راست قىلىپ، مېنىڭ بىلەن كارى بولمايدۇ! ئۇ تېخى دادامغا ھەمدەمدە بولۇپ، نەرسىلىرىمنى قالايمىقان ئاختۇرىدۇ. ئۇلار نېمىشقا مېنى ئۆز ئارا-مىمدا قويمايدىغاندۇ؟ ئۇلار مېنى ئازراقمۇ چۈشەنمەيدۇ، مېنى

چۈشىنىدىغان ئادەم يوق، قانداق قىلىشىمنى بىلەلمەي قالدىم، بەزىدە ئۆزۈمنىڭ ئۆلۈمۈمنى تىلەپ كېتىمەن.

دەۋرنىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، بىر قىسىم ياشلار (ئۇلار خېلى سالماقنى ئىگىلەيدۇ) كىشىلىك تۇرمۇشتىن گۇمانلىنىشقا باشلىدى، ئۇلارنىڭ بەزىلىرى ھەتتا ئۆلۈۋېلىش ئارقىلىق بۇ دۇنيادىن قۇتۇلماقچى بولۇشتى. ئۆلۈم مەسىلىنى قانداق ھەل قىلالايدۇ؟ ئۇ پەقەت بىر ياشنىڭ ھاياتىنىلا ئاخىرلاشتۇرالايدۇ. ئۆلۈۋالغان ئاشۇ ياشلار ئەسلىدە ئېخىمۇ ياخشى ياشىغان بولسا بولاتتى. ئۇلار مۇھەببەت، بەختەرلىك تۇيغۇسى، تىنچ تۇرمۇشنى قوغلىشىپ، كىشىنى بۇرۇقتۇرما قىلىدىغان ئىشلارنى ئۇنتۇپ، كۆپرەك ئۇخلىۋالماقچى بولۇشقان. ئەگەر سەن شۇ تاپتا چۈشكۈنلىشىپ، چىقىش يولى تاپالمىغان بولساڭ، ئازاب - ئوقۇبەت ئىچىدە تۇرغان بولىسەن. سېنىڭ ھەرقانداق بىر ئوي - پىكرىڭ مۇھەببەتكە بولغان ئىنتىزارلىق ھەم چۈشىنىشكە بولغان ئىلتىجا بولىدۇ (ناۋادا سەن ئۆزۈڭ ھەل قىلالمايدىغان ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇقساڭ، ئاز - تولا كەسپىي ياردەمگە ئېرىشىش يولىدا ئىزدىنىشىڭ كېرەك).

بۇنداق ئېغىر بوھران باللىق دەۋرىمىزدىن تارتىپ يىغىلىشقا باشلىغان ئاۋارىچىلىكلەرگە بەرداشلىق بېرەلمىگەنلىكىمىزدىن پەيدا بولغان. بۇ ئازابلار ماگمىغا ئوخشاش پەيدىنپەي يىغىلىدۇ، سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا — سەن ئۆزۈڭنى بىرىنچى قېتىم مۇستەقىل ئادەم قاتارىدا كۆرگىنىڭدە، بۇ ماگما بىردىنلا پارتلايدۇ. سەن شۇ چاغدا ئۆزۈڭنى شۇ قەدەر غېرىب ھېس قىلىسەن، سېنى ھېچكىم چۈشەنمەيدىغاندەك، ھېچكىم قوبۇل قىلمايدىغاندەك، ھېچكىم ياخشى كۆرمەيدىغاندەك ھېسسىياتتا بولىسەن. ھېس - تۇيغۇ ۋە تەشۋىش ئارىلىشىپ كەتكەن ئەھۋالدا،

بۇ دۇنيادا مەن شۇنچىلىك يالغۇز، شۇنچىلىك مىسكىن، ھەر كۈنى كەچتە دېگۈدەك، ئەل
ئايىغى بېسىققاندا ئۆزۈم يالغۇز يىغلايمەن.

سەن ئۆز كۈچۈڭگە تايىنىپ چىقىش يولى تاپالمايسەن. لېكىن، سەن شۇنىڭغا ئىشەنگىنكى، چەكسىز قاراڭغۇلۇق ئىچىدە ھامان يورۇقلۇق بولىدۇ. ئارسالدى بولما، خىجالەت تارتما، يۈرەكلىك ھالدا دوستلىرىڭدىن ھەم ناتونۇش كىشىلەردىن نىجاتلىق تىلە. شۇنداق قىلساڭ، توغرا كىشىلىك تۇرمۇش يولىغا ئىنتايىن مۇھىم بىر قەدەم تاشلىغان بولىسەن.

كىشىلىك تۇرمۇشتىن گۇمانلانغان كىشىنىڭ بەدىنى تۆۋەندىكىدەك ئاگاھلاندۇرۇش بېرىدۇ، سەن بۇنىڭغا جىددىي قارا:

سەن تەركىيدۇنيا بولىسەن، سېنىڭ نەزىرىڭدە ھەممە نەرسە مەززىسىز.

بولۇشىچە يەيسەن، ئىچىسەن، داۋاملىق بېشىڭ ئاغرىيدۇ ۋە ھارغىنلىق ۋە ئۇيقۇسىزلىقنىڭ ئازابىدىن بېرى كېلەلمەيسەن.

سەن ئۆزۈڭنىڭ نەرسە-كېرەكلىرىنى كىمگە سوۋغا قىلىش توغرىسىدا ئويلايسەن. مەسىلەن، «بۇ CD نى نىمكقا سوۋغا قىلاي» دېگەندەك.

سەن ئۇيقۇ دورىسى ياكى كىشىنىڭ جېنىنى ئالىدىغان دورىلارنى بەك ياخشى كۆرىسەن.

سەندە يۇقىرىقى ئالامەتلەرنىڭ بىر تۈرى ياكى بىر نەچچە تۈرى كۆرۈلسە، سەن ياخشىسى پسىخولوگىيە دوختۇرىغا كۆرۈن ياكى ئۆزۈڭ ئىشىنىدىغان ئادەمدىن ياردەم تەلەپ قىل. سەندىكى ئىپادە يۇقىرىدا دېيىلگەن ئالامەتلەردىن ناھايىتى يىراق بولغان تەقدىردىمۇ، بۇنىڭغا ئەستايىدىل مۇئامىلە قىل.

9. ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ كىشىلىك تۇرمۇش ئۈستىدە ئويلان، چوقۇم پايدىسىنى كۆرىسەن!

بېشىدىن ئىسسىق - سوغۇق ئۆتكەن ياشلارنىڭ سۆزىگە قۇلاق سالغىن، ئەلۋەتتە، بۇنى قوبۇل قىلىشقا بەلگىلىك جاسارەت ۋە ئىرادە كېرەك. كىشىلەر ھەمىشە، ئۈمىد قانچىكى چوڭ بولسا، ئۈمىدسىزلىكمۇ شۇنچىلىك چوڭ بولىدۇ، دېيىشىدۇ. لېكىن، سەن ئۈمىدسىزلىكتىن قورقما، «بىر ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ، بىر ئەقىل تاپىسەن» ، ھەربىر قېتىم ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىساڭ، ئۇنىڭدىن ئاز - تولا نەپكە ئېرىشىسەن. بۇ دۇنيادا سەن ئىنتىلىدىغان نەرسىلەر قانچە كۆپ بولغانسېرى، سەن شۇنچە كۆپ ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرايسەن. بىراق، بەزىدە ھەتتا ئۆزۈڭمۇ ئىشەنمەي قېلىشىڭ مۇمكىن، كۈنلەرنىڭ بىرىدە مۇۋەپپەقىيەت ئىلاھى چىرايلىق گۈللەردىن راسلانغان گۈلدەستىنى بېشىڭغا كىيگۈزۈپ قويسا ئەجەب ئەمەس. شۇ چاغدا، سەن «ھەيرانلىق ئارىلىشىپ كەلگەن خۇشاللىق» نىڭ پەيزىنى قانغۇچە سۈرۈپ جىم ئولتۇر!

يېشىڭنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ مۇنداق مەسىلىلەرنى بارغانسېرى كۆپ ئوتتۇرىغا قويىسەن: مېنىڭ كىشىلىك تۇرمۇش نىشانىم نېمە؟ مەن ئۆيلىنىمەنمۇ؟ ئىشلىرىمدا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەنمۇ؟ مۇۋەپپەقىيەت قازانسام قايسى ئىشلاردا مۇۋەپپەقىيەت قازىنىمەن؟ سەن بۇ مەسىلىلەرگە جاۋاب بېرىشكە ئالدىراپ كەتمە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىڭ ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئۆزۈڭنىڭ زادى قايسى يولدا مېڭىشىڭ كېرەكلىكىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالىسەن. بۇنىڭغا ئارتۇقچە باش قاتۇرۇپ كەتمە، بۇ كېيىنكى ئىشلار. ئۇنىڭ

ئۈستىگە، دۇنيا ناھايىتى تېز ئۆزگىرىپ كېتىۋاتىدۇ، ھازىر ئويلى-
غىنىڭ بىلەنمۇ بىكار!

باشقىلار قىيىنچىلىققا يولۇققاندا، ئۇلارغا قانداق ياردەمدە بو-
لۇشۇم كېرەك؟ ئىگىسىنى ياخشى كۆرسەڭ ئىتىغىمۇ سۆڭەك
سال، بۇ ناھايىتى توغرا ئېيتىلغان گەپ. سەن مۇبادا بىرىنى ياخشى
كۆرۈپ قالغان بولساڭ، ئۇنىڭ نېمىلەرنى ئويلايدىغانلىقىغا كۆڭۈل
بۆل، ئۇنىڭ گەپلىرىگە ئوبدان قۇلاق سالساڭ، ئۇنى چۈشەنسەڭ،
ئۇ چوقۇم سەندىن تەسىرلىنىدۇ. سېنىڭ ئەتراپىڭدىكى ياكى ئائى-
لەڭدىكىلەردىن بىرەرى زىيادە تاماكا چەكسە، ھاراق ئىچسە، زەھەر
چەكسە ياكى ئەلگە ئازارلاشماي يۈرسە، ئۇنى ئىچ پۇشۇقىنى سۆزلەش-
كە دالالەت قىل. ئۇ بۇلارنى ئۆزى ئىشىنىدىغان كىشىگە دېسۇن
ياكى مۇتەخەسسىسلەردىن ياردەم تەلەپ قىلسۇن. ئەلۋەتتە، ئۆزۈڭ-
مۇ ئاز ـ تولا كۈچ چىقار!

ئىككىنچى، ئاتا ـ ئانا، قىزلار ۋە دوستلار

1. سىنىڭ نەزىرىڭدىكى ئاتا ـ ئاناڭنىڭ ئوبرازى

مەن ئامېرىكىغا بېرىپ بىرىپل ئوقۇپ كېلىشنى بەكمۇ ئارزۇ قىلىمەن. ئالتە ساۋاقدىشىم ئۆزلىرىنى تىزىملاتتى، مەنمۇ شۇنداق قىزىقتىم. ناۋادا ئادەم ئۆزىگە ئۆزى ئىگە بولسا نەقەدەر ياخشى بولاتتى ـ ھە! ئەپسۇسكى، ئاتا ـ ئانام بۇنىڭغا ئۇنىمىدى. ئاپام مېنى: سەن تېخى كىچىك، ئۆزۈڭ يالغۇز ماڭساڭ، مەن خاتىرجەم بولالمايمەن، دېدى. دادام: «سېنىڭ بولمىغۇر گەپلىرىڭگە ئىشەنمەيمەن. بۇ يەردىكى ئوقۇشۇڭغىمۇ بىر تالاي پۇل خەجلەۋاتىمىز» دېدى.

ئەسلىدە مەن ئىشلەپ تاپقان پۇللىرىمنى ئامېرىكا دوللىرىغا ئايرىۋاشلاپ بولغانىدىم، لېكىن دادام مېنى مازاق قىلىپ: «ئاشۇ ئازغىنا پۇلۇڭ بىلەن ئامېرىكىغا بارماقچىمۇسەن؟» دېدى. دادام ماڭا، مېنى چۈشەنمەيدىغانلىقى، ھەمىشە كەيپىمنى ئۇچۇرۇۋېتىشكە ئامراقلىقى توغرۇلۇق ئېيتىپ بەرمىدى. ئۇنىڭ ماڭا زادىلا ئىشەنمەيدىغانلىقىنى قوبۇل قىلىش ماڭا تەس كەلدى. مەن ئەمدى كىچىك بالا ئەمەس ـ تە!

يورك (15 ياش)

يوركقا ئوخشاش تەسىرات سەندىمۇ جەزمەن بولغان، ئەمما سەن باشقا بىر نۇقتىدا تۇرۇپ ئويلىيالىساڭ، ئۇنىڭ ئاتا ـ ئانىسىنىڭ

ئۆيلىغانلىرى ساڭا پۈتۈنلەي ئورۇنسىز ئەمەستەك تۇيۇلىدۇ. ئۇلار ئۆز بالىسىنىڭ ياراملىق بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ، بىراق ياقا يۇرتلاردا سەرگەردان بولۇپ يۈرۈشىنى خالىمايدۇ، ئۇنىڭدىن خاتىرجەم بولالمايدۇ، ئۇنىڭ مەغلۇپ بولۇشىدىن، كۈتۈلمىگەن ئەھۋاللارغا يولۇقۇپ قېلىشىدىن ۋايىم يەيدۇ. سەنچۇ، سەن ئۆز ئىشىڭنى ئۆزۈڭ بىر تەرەپ قىلىش، مەيلى نېمە بولسۇن، دادا - ئاناڭنىڭ ئىشلىرىڭغا ئارىلىشىۋالماسلىق كېرەكلىكىنى ھېس قىلىسەن. ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ مۇستەقىل بولۇشۇڭنىڭ ئىشقا ئېشىشىنى توسايدۇ، سېنىڭ يۈگەنسىز ئاساۋ ئات بولۇپ قېلىشىڭنى خالىمايدۇ. مانا مۇشۇنداق ئەھۋالدا زىددىيەت كېلىپ چىقىدۇ.

بۇنىڭدىن ئاۋۋال سېنىڭ ھەربىر قارارىڭ ۋە ھەربىر پىلانىڭ ئاتا - ئاناڭنىڭ ياردىمىدە ئورۇندىلىپ كەلگەن. ئەمدىچۇ، سەن بۇنداق بولىۋېرىشنى خالىمايسەن، بۇنى قوبۇل قىلىش ئاتا - ئاناڭ ئۈچۈن ھەقىقەتەن ئېغىر كېلىدۇ. بىر جەھەتتىن، سەن ئۆزۈڭنى چوڭ بولغاندەك سېزىسەن، يەنە بىر جەھەتتىن، ئاتا - ئاناڭنىڭ نەزىرىدە سەن يەنىلا بالا. سەن ئەلۋەتتە مۇستەقىل بولۇشۇڭ كېرەك، لېكىن قانداق قىلغاندا مۇستەقىل بولۇشنى ئەمەلگە ئاشۇرغىلى بولىدىغانلىقىنى ئۆگىنىشىڭ زۆرۈر. ئۇلار سېنىڭ كۈندىن - كۈنگە چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭدىن چوقۇم خۇشال بولىدۇ، ساڭا چوڭ ئادەم قاتارىدا مۇئامىلە قىلىشقا پەيدىنپەي ئادەتلىنىدۇ. ئەمما، سەن جەزمەن سەۋر - تاقەتلىك بولۇشۇڭ كېرەك. مۇستەقىل بولۇشنى ئىشقا ئاشۇرۇش، ئۆزۈڭنى باشقىلارغا قوبۇل قىلدۇرۇش ئاسان ئىش ئەمەس.

سەن ئېتىراپ قىل ياكى قىلما، سەن يەنىلا دادا - ئاناڭنىڭ غەمخورلۇقىغا موھتاج. يالغۇز سەنلا ئەمەس، تالاي قۇرامىغا يەتكەنلەرمۇ دادا - ئانىسىنىڭ يېنىغا قايتىپ، چۈشىنىش ۋە بىخەتەرلىك

تۈيغۇسىدىن سۆيۈنۈپ كېتىدۇ. بىر بەختلىك ئائىلە تۇرمۇشتىكى قىيىنچىلىقلارنىڭ ھەممىسىنى يېڭەلەيدىغان بولۇش كېرەك. سۇ-نىڭ قەدرىنى قۇملۇقتا بىلگىلى بولىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگى-شىپ، بولۇپمۇ سەن ھارغىنلىق ھېس قىلغان چېغىڭدا، ئائىلىنىڭ قىممىتىنى بىلىسەن.

2. دوستلىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭگە ئىمكانىيەت قالدۇرۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

دوستلىرىڭ بىلەن باردى ـ كەلدى قىلىشمۇ سەن بىلەن ئاتا ـ ئاناڭ ئوتتۇرىسىدا زىددىيەت كەلتۈرۈپ چىقىرىدىغان سەۋەب-لەرنىڭ بىرى. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دادا ـ ئاناڭ سەن ئارىلىشىپ يۈرگەن ئاشۇ بىر توپ دوستلىرىڭنى ياقتۇرمايدۇ، ئۇلارنىڭ سېنى يامان يولغا باشلاپ كېتىشىدىن ئەنسىرەيدۇ. شۇ سەۋەبتىن، ئۇلار ساڭا ھەمىشە باشقا دوستلارنى تونۇشتۇرىدۇ. بۇ ھال سېنىڭ قار-شىلىقىڭنى قوزغايدۇ، سەندە ئۇلارنى چەتكە قاقىدىغان روھىي ھا-لەت پەيدا بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، سەن ئاشۇ «قۇلاق كەس-تى» دوستلىرىڭ بىلەن داۋاملىق ئارىلىشىۋېرىسەن. بۇ تۈپەيلى ئاتا ـ ئاناڭغا يۈز كېلەلمەيدىغانلىقىڭنى ھېس قىلىسەن. ئەمما، ئاتا ـ ئاناڭ مەيلى قانداق ئويلىسۇن، سەندە كىشىلەرگە ئارىلىشىشتا ئۆزۈڭنىڭ قارىشى بولۇشى، ئۆزۈڭنىڭ دۇنيا قارىشى-نى شەكىللەندۈرۈشۈڭ كېرەك.

سەن بۇ يېشىڭدا شەيئىلەرگە ئاسان قىزىقىسەن، شۇڭا تىرىك-چىلىك قىلىش توغرىسىدىكى بىر قىسىم تەجرىبىلەرنى ناھايىتى ئاسان توپلايسەن. سەن ئاتا ـ ئاناڭنىڭ يېنىدىن ئايرىلغاندا، كىشى-نى جىددىي ھالەتكە سالىدىغان ھەم تەسىرلىك نەرسىلەرگە جەزمەن ئىنتىلىسەن. سەن جەزمەن ئېھتىياتچان بول، چۈنكى سەن تېخى

ساددا، باشقىلار سەندىن ئاسان پايدىلىنىپ كېتىدۇ؛ سەن تېخى ياش، باشقىلارغا قارىغۇلارچە ئىشىنىپ كېتىسەن. سەن گۇمانلىنىشنى، ئۆزۈڭنى قوغداشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭ كېرەك.

مۇشۇنداق چاغدا، سەنمۇ ئاتا - ئاناڭنىڭ ئۆزۈڭگە ياردەم بېرىشىنى ئارزۇ قىلىسەن. بىراق، بۇنىڭغا قارىتا ئاتا - ئاناڭ ئارىلىشىشىنىڭ توغرا پەيتىنى تولىمۇ تەستە ئىگىلىيەلەيدۇ. ئۇلارنىڭمۇ ئۆزىگە تۇشلۇق قىيىنچىلىقى بار، بۇ ئىشلار ياخشى بىر تەرەپ قىلىنمىسا، ئائىلىنىڭ تىنچلىقى بۇزۇلىدۇ. كەچتە بالىلار سىرتتا قانچىلىك ۋاقىت ئوينىسا مۇۋاپىق بولىدۇ؟ ئۇلارنىڭ كۆڭلىدىمۇ سان يوق. بالا ياخشى ئۇستاز، ئوبدان دوست ۋە قۇلاق كەستىلەرنى پەرقلەندۈرەلەمدۇ؟ بالىمىزنى دوستلىرى بىلەن سەيلە - ساياھەتكە خاتىرجەم يولغا سېلىپ قويالامدۇق؟ ناۋادا كۈتۈلمىگەن ئىشلار يۈز بەرسە، ئەڭ ئاۋۋال ئاتا - ئاناڭ ئازابلىنىدۇ، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ بىخەستەلىك قىلغانلىقى ئۈچۈن ھەسرەت چېكىدۇ.

سەن ئاتا - ئاناڭنى ئويلاپ باق، بۇ دۇنيادا تاكى ھازىرغا قەدەر ئاتا - ئاناڭ سەن ئۈچۈن يەنىلا ئەڭ مۇھىم. سەن ئۇلار بىلەن بىللە تۇرۇشنى خالىمايسەن، قۇرداشلىرىڭ ساڭا كۆڭلۈڭدىكى ئادەملەردەك تۇيۇلىدۇ. چۈنكى، سەن ئۇلار مېنى ئاتا - ئانامدىن بەكرەك چۈشىنىدۇ، دەپ قارايسەن.

مۇشۇنداق ئەھۋالدا، سېنىڭ دوستلىرىڭ مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئاتا - ئاناڭنىڭ رىقابەتچىلىرىدىن بولۇپ قالىدۇ. ئۇلار سېنىڭ ئۆيدىن چىقىپ كېتىشىڭدىن قورقمايدۇ، ئۆيگە مەڭگۈ قايتىپ كەلمەسلىكىڭدىن قورقىدۇ. بۇنى بولۇپمۇ ئاپاڭ ناھايىتى تەستە قوبۇل قىلىدۇ. شۇڭا، ئاتا - ئاناڭ سېنىڭ مۇستەقىل ھەرىكەت قىلىشىڭنى بىر ئامال قىلىپ توسۇشى مۇمكىن.

ئاتا - ئاناڭ دوستلىرىڭغا قارىتا باشقىچە قاراشتا بولسا قانداق

ئۇلار سېنىڭ ئۆيدىن چىقىپ كېتىشىڭدىن قورقمايدۇ . ئۆيگە مەڭگۈ قايتىپ كەلمەسلىكىڭدىن قورقىدۇ. بۇنى بولۇپمۇ ئاپاڭ ناھايىتى تەستە قوبۇل قىلىدۇ.

قىلىشىڭ كېرەك؟

ناۋادا ئاتا ـ ئاناڭ دوستلىرىڭغا قارىتا باشقىچە قاراشتا بولسا، بۇ ئەجەبلىنەرلىك ئىش ئەمەس. ئۇلارنى چۈشىنىشىڭ، ئامال بار ئۇلارنى قايىل قىلىشىڭ كېرەك. ئاتا ـ ئاناڭغا ئۆزۈڭنىڭ دوستلىرىڭ بىلەن سىرداشىدىغانلىقىڭنى، بۇنىڭدىن باشقا ناشايان ئىشلارنىڭ يوقلۇقىنى بىلدۈر، ئاتا ـ ئاناڭدىن ھېچنېمىنى يوشۇرما. پوزىتسىيەڭ قانچە سەمىمىي بولسا، ئاتا ـ ئاناڭنىڭ چۈشىنىشىگە ئېرىشىمىكىڭ شۇنچە ئاسان. ئاتا ـ ئاناڭمۇ ئوخشاشلا ساڭا سەمىمىي مۇئامىلە قىلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. ئۇلار ئېتىراپ قىلىنىشقا ئىنتىزار، رەت قىلىنىپ كېتىشنى خالىمايدۇ. ناۋادا دوستانىلىك ھەم سەمىمىيلىك بىلەن ئۇلاردىن ياردەم سورىساڭ، ئۇلار جەزمەن خۇشاللىق بىلەن ماقۇل بولىدۇ. بۇ ئەلۋەتتە ئۇلار بىلەن سوقۇشۇپ مەسىلىنى ھەل قىلغىنىڭدىن كۆپ ياخشى.

3. ئاپاڭ سېنى نېمىشقا روھىي جەھەتتىن بوغىدۇ؟ ئاتا ـ ئاناڭنىڭ باغرىدىن يىراقلىشىڭ كېرەكمۇ؟

ياشلار ئۈچۈن، بولۇپمۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان يىگىتلەر ئۈچۈن ئانىدىن ئايرىلىش ئاسان ئىش ئەمەس، ئاپاڭنىڭ نەزىرىدە سەن ئۇنىڭ ئىچىدىن چۈشكەن بىر پارچە گۆش، ئۇنىڭ ئالىقىنىدىكى بىر پارچە گۆھەر. بىر قىسىم ئاپىلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئېرى — سېنىڭ داداڭ يىلبويى سىرتتا ئىشلىسە ياكى ئاشنا تۇتۇپ ئۆيدىن چىقىپ كەتسە، ئاپاڭ سېنى ئائىلىدىكى بىردىنبىر ئەر دەپ ھېسابلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇ سېنىڭ ئۇنى تاشلاپ كېتىشىڭگە قانداق چىدايدۇ؟ نۇرغۇن ياشلار قۇرداشلىرى ئارىسىدا

ئىنتايىن شوخ ھەم كەپسىز بولغان تەقدىردىمۇ، ئاپىسىنىڭ كۆڭلى-دە ياۋاش قوزا بولۇپ ھېسابلىنىدۇ، شۇڭا سەندە مۇستەقىل بولۇش نىيىتى كۆچەيگەنسېرى، ئاپاڭ بۇنى قوبۇل قىلالمايدىغان كەيپىيات-نى كۆڭلىنىڭ چوڭقۇر قاتلاملىرىدىن ئىپادىلەيدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئاپاڭنىڭ باغرىدىن ئاجراپ چىقىش-نى ئۈمىد قىلىسەن، كېيىنكى كۈنلىرىڭ ئۈچۈن تەجرىبە توپلاش خىيالىدا بولىسەن. ئەگەر بۇنى توغرا بىر تەرەپ قىلالمىساڭ، بىر قاتار مەسىلىلەر يۈز بېرىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئاتا - ئاناڭ ئۈمىد-سىزلىنىشنى خالىمايدۇ، شۇنىڭدىن ئېتىبارەن سېنىڭ ئۇلاردىن ئايرىلىپ كېتىشىڭدىن قورقىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ھەتتا ئۆزۈڭمۇ دىلغۇل بولۇپ قالىسەن. باتۇرلۇق بىلەن تۇرمۇشقا جەڭ ئېلان قىلامسەن ياكى ئاتا - ئاناڭنىڭ سەن ئۈچۈن يەۋاتقان ۋايىملىرىغا كۆڭۈل بۆلەمسەن؟ ئەسلىدە ئاپاڭ شۇنى بىلىشى كېرەك، ئۇلار سېنىڭ ئۇلاردىن ئايرىلىپ كېتىشىڭنى ھەرقانچە قىلىپمۇ توسيال-مايدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار بۇنى پەقەتلا قوبۇل قىلالمايدۇ، خالاس.

مەسىلىنى ھەل قىلىدىغان چاغدا، ئاتا - بالا ئىمكان بار باراۋەر ھالەتتە ئولتۇرۇپ پاراڭلاشسا، ئىشلارنىڭ مۇرەككەپ بولۇپ كېتىشى ناتايىن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى ياكى مەكتەپتە زىممەڭ-گە چۈشكەن بېسىملارنىڭ دەردىنى ئاپاڭدىن ئالساڭ بولمايدۇ. ئاپاڭنىڭمۇ ئوخشاشلا ئۆز خىيالى بولىدۇ، ئۆز ھېسسىياتىنىڭ باشقىلار تەرىپىدىن دەپسەندە قىلىنىشىنى ئۇمۇ خالىمايدۇ. ئۇنىڭ-دىن ئاغرىنما، ئۇنىڭ بىلەن ئامال بار ئېغىر - بېسىقلىق بىلەن سۆزلەش. بۇ ھەرھالدا ئاپاڭ بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى زىددىيەتنىڭ كۈنسايىن كۈچىيىپ كەتكىنىدىن مىڭ ياخشى!

4. نەزىرىڭدە داداڭ بارغانسېرى قىزىق تۇيۇلىدۇ، ئۇ سەن ئۈچۈن ھەم بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالىدۇ!

ئاپاڭ بىلەن ئوتتۇراڭلاردىكى مەسىلىلەر ھەل بولغاندىن كېيىن نۆۋەت داداڭغا كېلىدۇ. داداڭ، ئۇ سەن چۈشىنىشنى ئارزۇ قىلغان ھەم قەلبىڭدىن مەڭگۈ ئورۇن ئالغان ئادەم. داداڭنى چۈشىنىش سەن ئۈچۈن ئاسان ئىش ئەمەس. چۈنكى، سېنىڭ ئۆيدە ئاپاڭ ۋە ئاكا ـ ئۇكا، ئىگىچە ـ سىڭىللىرىڭ بىلەن بىللە بولىدىغان ۋاقتىڭ بىرقەدەر ئۇزۇن. ئەمما، داداڭ ئەتىدىن ـ كەچكىچە سىرتتا يۈرىدۇ، ئۆيگە كەمدىن ـ كەم كېلىدۇ. بۇ ئۆزئارا پىكىر ئالماشتۇرۇشۇڭلارغا بەلگىلىك دەرىجىدە قولايسىزلىق پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، داداڭ ساڭا ئاپاڭغا پەقەت ئوخشىمايدىغان بىر تىپتەك، ئائىلىدە قورقۇنچلۇق بىر پېرسوناژدەك تۇيۇلۇشى مۇمكىن. ناۋادا داداڭ ۋاقىت چىقىرىپ ساڭا كۆڭۈل بۆلسە، ساڭا ئەرلەرگە ئالاقىدار ئىشلارنى سۆزلەپ بەرسە، سەن قاتتىق خۇشال بولىسەن، ئاجايىپ ئىپتىخارلىنىسەن. دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى شۇكى، داداڭ بىر ئەر كىشى سۈپىتىدە ئائىلە ئىشلىرىنى بىر تەرەپ قىلغان چاغدىكى بەزىبىر ئۇسۇللىرى ساڭا ئۆزۈڭمۇ تۇيمىغان ھالدا يۇقۇشى مۇمكىن. داداڭنىڭ ھەممە ئارتۇقچىلىقلىرىنى يادىڭدا تۇت، ناچار ئىللەتلىرىنى كاللاڭدىن چىقىرىۋەت. داداڭ سادىر قىلغان خاتالىقلارنى سەن قايتا سادىر قىلما.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، دادا سەن ئۈچۈن ئىنتايىن ياخشى ھەمكار. مۇشۇ نۇقتىنى چۈشەنمىسەڭ، ئائىلىدىكى مۇناسىۋەتلەرنى توغرا بىر تەرەپ قىلىشىڭ تولىمۇ قىيىن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنىڭ ئوغلى ئۈچۈن مۇھىم ئىكەنلىكىنى نۇرغۇن ئاتىلار تونۇپ يېتەلمەيدۇ. بۇ ئەھۋالدا، تەشەببۇسكارلىق بىلەن داداڭغا يېقىن-

ىلاش. بەزى ئاتىلار ئوغۇللىرى سورىغان سوئاللارنىڭ بىئەپلىكى-
دىن، جاۋاب بېرىش ئىمكانىيىتى بولماسلىقىدىن خەۋپسىرەيدۇ.
شۇڭا، سەن ئالدى بىلەن داداڭنىڭ مۇشۇ روھىي توسالغۇنى يېڭى-
شىگە ياردەم قىل، داداڭنى ئۆزۈڭنىڭ ئەڭ ياخشى دوستى قاتارىدا
ھېسابلايدىغانلىقىڭنى داداڭغا بىلدۈر. سەن ئۇنىڭ بىلەن ھەر دائىم
ئەرلەرگە مۇناسىۋەتلىك ئىشلار ھەققىدە سۆزلىشىپ تۇرساڭ، ئۇ
ئاستا - ئاستا سېنىڭدەك بىر ئوغلى بولغانلىقى ئۈچۈن ئۆزىنى
شەرەپلىك ھېس قىلىدۇ.

5. چوڭلار نېمىشقا ئۆزىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلايدۇ؟

مۇشۇ مەزگىلدە، سەندە ئاتا - ئانادىن ۋە مەكتەپتىن كەلگەن
بېسىمغا قارىتا قارشىلىقنىڭ پەيدا بولۇشى ناھايىتى تەبىئىي ئەھ-
ۋال. رۇخسەت ئېتىلگەن ۋە مەنئى قىلىنغان ئىشلار ساڭا ئەھمى-
يەتسىز سېزىلىدۇ. سەن پۈتكۈل دۇنيا ھەم چوڭلارنىڭ قىممەت
قارىشىنى تولىمۇ ئورۇنسىز ھېسابلايسەن. نارازىلىق ۋە قارشىلىق
بىلەن تولغان مۇشۇ باسقۇچ سەن ئۈچۈن بەكمۇ مۇھىم. چۈنكى،
بۇ چاغدا سەندە ئادەملەرگە ھەم شەيئىلەرگە نىسبەتەن ئالاھىدە
قاراش شەكىللىنىدۇ. كېيىنكى كۈنلەردە سەن ئاۋارىچىلىكلەرگە
يولۇققاندا، تەمكىنلىكىڭنى ساقلاپ قالالايسەن، قانداق چاغدا پىرىن-
سىپتا چىڭ تۇرۇش كېرەك، قانداق چاغدا قارار قىلىش كېرەك،
بۇلار ساڭا ئايدىڭ بولىدۇ.

ئۆيدە، دادا - ئاناڭنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىڭگە سەن قوبۇل
قىلالمايدىغان چەكلىمىلەرنى قويىدىغانلىقىنى بايقايسەن. ئەپسۇس-
كى، نۇرغۇن دادا - ئانىلار ئۆزلىرىنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى-
دىكى كەچۈرمىشلىرىنى ئۇنتۇپ قالىدۇ، دادا - ئانىلىرى بىلەن

سوقۇشقان چاغلىرى يادىدىن چىقىپ كېتىدۇ. سىنىڭ نۇقتاڭدا تۇرۇپ ئېيتقاندا، ئۇلار مۇشۇ ئۇسۇلنى ئېھتىياتچانلىق تۈپەيلى قوللانغان بولۇشى ئېھتىمال، سەن ئۇنى چۈشىنەلمەيسەن. چۈنكى، ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ نېمە ئۈچۈن شۇنداق قىلغانلىقىنى ساڭا چۈشەندۈ-رۈپ بېرەلمەيدۇ.

ھەممە بالىلارنىڭ ئائىلىسىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە تو-قۇنۇش مەۋجۇت. بۇ يېڭى ئىش ئەمەس، لېكىن كۆپلىگەن دادا ـ ئانىلار ئەينى چاغدا ئۆزلىرىنىڭمۇ بالا ئىكەنلىكىنى ئاللىبۇرۇن ئەسلىرىدىن چىقىرىپ قويۇشقان.

بەزى دادا ـ ئانىلار بۇ دەۋرنىڭ ئالاھىدىلىكىنى، بۈگۈنكى بۇ دۇنيادا نېمىلەرنىڭ مودا بولۇۋاتقانلىقىنى بىلىشنى خالىمايدۇ، بو-لۇپمۇ كىيىم ـ كېچەك قاتارلىق مەسىلىلەر توغرۇلۇق پاراڭ بول-غاندا، ئۇلار ھېچنېمىنى بىلمەيدۇ. سېنىڭ چاچ شەكلىڭ، غەلىتە كىيىنىشلىرىڭ، مودا مۇزىكىلىرىڭ، كىشىنى ناخۇش قىلىپ قو-يىدىغان ئۆگىنىش نەتىجىلىرىڭنى ئۇلار قوبۇل قىلالمايدۇ. بۇ مە-سىلىلەر ئەمەلىيەتتە يېڭىلىق ئەمەس، بۇنداق مەسىلىلەرگە سېنىڭ دادا ـ ئاناڭمۇ يولۇققان، پەقەت زاماننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ مەسىلىلەرنىڭ خەتەرلىك خاراكتېرىدىمۇ ئۆزگىرىش بولغان، خا-لاس. مەسىلىلەرنىڭ پەيدا بولۇشىدىكى ئاساسىي سەۋەبلەر ئاساسەن ئوخشاش.

سەن دادا ـ ئاناڭدىن سوراپ باق، ئۇلار بۇرۇن مۇشۇنداق ئىشلارنى قانداق بىر تەرەپ قىلغان ياكى ئۇلار مەكتەپتە ئوقۇۋاتقان چاغلىرىدا مۇشۇنداق مەسىلىلەرگە يولۇققانمۇ؟ ئۇلار ئەينى چاغلاردا قايسى ئىشلارنى قىلسا بولاتتى، قايسى ئىشلارنى قىلسا بولمايتتى؟ سەن ئۆيدە قۇربىتىڭنىڭ يېتىشىچە ئاز ـ تولا ئىش قىلىپ، ئاتا ـ ئاناڭغا ياخشى تەسىر قالدۇرساڭ، ئۇلار سېنىڭ تەدرىجىي چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭنى ھېس قىلىدۇ. سەن بارغانسېرى كۆپ ئەر-

كىنلىككە ئېرىشسەن. سەن يەسلىدىن ئۇكاڭنى ياكى سىڭلىڭنى ئەكەلسەڭ، ئانچە ـ مۇنچە ئەخلەت تۆكسەڭ، مۇشۇنداق كىچىك ئىشلاردىن چوڭ بولۇۋاتقانلىقىڭنى سەزگەن دادا ـ ئاناڭ سىرتلاردا بىر ـ ئىككى سائەت ئارتۇق بولۇشۇڭغا يول قويىدۇ.

مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، ئوغۇللار قىزلاردىن كۆپ ئامەتلىك، قىزلارنىڭ ئۆيلىمىغان خەتەرلەرگە ئۇچراش ئېھتىمالى چوڭراق. مەسىلەن، ئۇلار دەم ئالغىلى سىرتلارغا چىقسۇن ياكى باشقىلارنىڭكىدە قونۇپ قالسۇن، بۇ دادا ـ ئانا ئۇچۇن تولىمۇ قورقۇنچلۇق ئىش بولۇپ تۇيۇلىدۇ.

سېنىڭ ئاچا ـ سىڭىللىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بولسا، ئۇلارغا نەسىھەت قىل، ئۇلار ئۆزىگە بالا تېپىۋېلىپ ئازابلىنىپ يۈرمىسۇن. ئۇلار تالا ـ تۈزگە چىقماقچى بولسا، سەن ئۇلارغا ھەمراھ بول. كەچتە يول ماڭغاندا، «قوغدىغۇچى» تېپىش كېرەكلىكىنى ئۇلارغا ئېيت. نۇرغۇن قىزلار كەچتە يول مېڭىشتىن قورقىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىنى مازاق قىلىشىدىن قورقۇپ بۇنى بىرىگە دېمەيدۇ. سەن ئۇلارغا ياردەم قىل. قىزلارنى ئۆيلىرىگە ئاپىرىپ قويۇشنى مەسئۇلىيەت دەپ بىل. قىزلارنى ئۆيلىرىگە ئاپىرىپ قويغان چاغدا، ئۇلار مەيلى نېمە دېسۇن، ئىشىكنى مەھكەم يېپىۋالغاندىن كېيىن قايتىپ كەت. سىرتلارغا چىقىشتىن ئاۋۋال دادا ـ ئاناڭغا نەگە بارىدىغانلىقىڭنى، قانچىلىك تۇرىدىغانلىقىڭنى، ياخشىسى سەن بارىدىغان جايىنىڭ تېلېفون نومۇرىنى دەپ بەر. بۇندىن باشقا، ئۆيۈڭگە ئۆز قەرەلىدە قايتىپ كەل. ئۆيۈڭنىڭ تۈزۈملىرىگە ئىزچىل ئەمەل قىلساڭ، «باشقۇرغۇچىلار» تۈزۈمنى سەل ـ پەل قويۇۋېتىشى مۇمكىن.

شۇنىڭ بىلەن بىللە، سەن شۇنىمۇ ئويلاپ باق، مۇشۇ مەزگىلدە باشقىلارنىڭ سەن بىلەن ئارىلىشىشىمۇ ئاسان ئىش ئەمەس. ئاتا ـ ئاناڭ، ئاكا ـ ئۇكا ۋە ئىگىچە ـ سىڭلىڭ، ئوقۇتقۇچىلىرىڭ

سىنى جىددىيلەشتۈرۈۋېتىشى مۇمكىن. سەن مۇشۇنداق جىددىي-لىكنى مۇۋاپىق بىر تەرەپ قىلالماي، ئوتتۇرىدا توقۇنۇش يۈز بېرىپ قالسا، چوقۇم ئۇلاردىن كەچۈرۈم سورا. شۇنداق قىلساڭ تىنچ ۋە ئىللىق تۇرمۇشقا، ئازادە كەيپىياتقا ئىگە بولىسەن. ساڭا بۇنىڭ ھېچقانداق زىيىنى بولمايدۇ. چوڭلار ئۆزلىرىنىڭكىنى مەڭگۈ توغرا دەپ ھېسابلىمىسا، سەنمۇ جاھىللىق قىلما. سەن «رەقىبلەر-نىڭ ئاداۋەت تۇتقىنىدىن چۈشىنىش ھاسىل قىلغىنى تۈزۈك» دېگەن ھېكمەتنى بىلىۋال.

6. ئۆيۈڭدىكىلەر بىلەن زىددىيەتلىشىپ قېلىپ ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغىنىڭدا، سوغۇق قان بولۇشۇڭ كېرەكمۇ؟

ئۆيدىن چىقىپ كەتمەكچى بولغان چېغىڭدا ئاۋۋال چوڭقۇر ئويلىنىشىڭ زۆرۈر.

دادا ـ ئاناڭ بەك ئالدىراش بولغانلىقتىن ساڭا كۆڭۈل بۆلەلمىدى-غانلىقى، سېنى چۈشەنمىدىغانلىقى، قىزىقىشىڭغا ئېتىبار بەرمەيدىغانلىقى، سەن يولۇققان مەسىلىلەرگە دىققەت قىلمىدىغانلىقى كۆپ ۋاقىت ئاجرى-تالماسلىقى مۇمكىن. ئۇلارنىڭ كۆڭۈل بۆلۈشىگە ئەڭ موھتاج بولۇۋاتقان چاغلىرىڭدا، ئۇلار ھەمىشە پۇل تېپىش ياكى ھېسسىياتقا ئالاقىدار سەۋەبلەر تۈپەيلى باشقا ئىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇپ كېتىدۇ. بۇ ھال جەزمەن سېنىڭ قىممەت قارىشىڭغا تەسىر قىلىدۇ، سەن قاتتىق تېرىكسەن، بۇنداق كەيپىيات كۆڭلەرنىڭ ئۆتۈ-شىگە ئەگىشىپ يىغىلىۋەرسە، بۇنىڭدىن مۇنداق نەتىجە كېلىپ چىقىدۇ: سەن ئامال بار بۇنداق ئۆيدىن چىقىپ كېتىسەن، شۇنىڭ-دىن ئېتىبارەن قۇلىقىڭ تىنجىيدۇ.

لېكىن، ئۆيدىن چىقىپ كېتىش بىلەن مەسىلە ھەل بولمايدۇ.

سەن چوڭ بولۇش داۋامىدا، بىر ياقتىن مۇشۇنداق تالاش - تارتىش-
لارنى قانداق قىلغاندا توغرا بىر تەرەپ قىلغىلى بولىدىغانلىقىنى،
خىلمۇخىل كىشىلەر بىلەن قانداق مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگىنىشىڭ
كېرەك؛ يەنە بىر ياقتىن ئۆيدىن چىقىپ كېتىش بىلەن زىممەڭدىكى
يۈك يېنىكلەپ قالمايدۇ، ھەتتا سەن يېڭى مەسىلىلەرگە يولۇقى-
سەن. مەسىلەن، ئىقتىسادىي قىيىنچىلىق. سەن ئۆيۈڭدىن پۇل
ئالىدىغان چېغىڭدا، ئوقۇشۇڭنى ئوبدانراق پۈتتۈرۈۋېلىشىڭ مۇم-
كىن، چۈنكى سەن ئاتا - ئاناڭ بەرگەن پۇل بىلەن تەربىيىلىنىشكە
كېتىدىغان راسخوتنى تۆلىيەلەيسەن. ئىجارە ھەققى تۆلەيمەن دەپ
غەم قىلىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق. ناۋادا سەن ئۆز كۈچۈڭگە تايىنىپ
ياشىماقچى بولساڭ، تېخىمۇ كۆپ مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈڭگە ئالى-
سەن: كۈندىلىك تۇرمۇشۇڭنى قانداق بىر تەرەپ قىلىشنى ئۆگىنى-
شىڭ، يېمەك - ئىچمەك ۋە كىيىم - كېچەكنىڭ غېمىنى قىلىشىڭ
زۆرۈر. شۇنداق بولغاچقا، ئۆيدىن چىقىپ كېتىشتىن ئىلگىرى،
ياخشىسى كۆڭلۈڭدە ئېنىق سان بولۇشى كېرەك.

ئاتا - ئاناڭ ئاجرىشىپ كەتكەن بولسا، ھەر ئىككىلىسىنى
ئەيىبلەشنىڭ پايدىسى يوق. بۇنداق ئاقىۋەتنىڭ مەسئۇلىيىتى ھەر-
قانداق بىر تەرەپنىڭ ئۈستىگە چۈشمەيدۇ. بەزى ئەھۋاللاردا ئاتا -
ئانا ئايرىلىپ تۇرىدۇ، چۈنكى تۇرمۇش ئەھۋالىنىڭ ئۆزگىرىشىگە
ئەگىشىپ، ئاتا - ئانىلارنىڭ ئورتاق تۇرمۇش كەچۈرۈشى مۇمكىن
بولماي قالىدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا سېنىڭ يا داداڭ، يا ئاپاڭ
بىلەن ئوخشاش قەدەمنى ساقلاپ قېلىشىڭ ئىنتايىن تەس. ھەربىر
ئادەمنىڭ ئۆزىگە خاس ئالاھىدىلىكى بولىدۇ. سىجىل پىكىر ئال-
ماشتۇرۇپ، ئۆزئارا چۈشىنىشنى ئىلگىرى سۈرۈشۈڭ كېرەك.

بىر ئائىلىنىڭ بۇزۇلۇپ كېتىشى ئاتا - ئانىنىڭ ئىشى،
لېكىن بۇ سەن ئۈچۈن ئادەتتىكى ئىش ئەمەس، بۇ ئىش ھەتتا سەن
ئۈچۈن يۈك ۋە بېسىم پەيدا قىلىدۇ. بۇزۇلۇش ئالدىدا تۇرغان

ئائىلىدە جىددىيلىك، بېسىم ۋە تالاش - تارتىش، ئۆچمەنلىك تۇغۇلمايدۇ. بۇ كۆڭۈلسىزلىكلەر كىشىنى كاردىن چىقىرىۋېتىدۇ، ھەتتا ئاتا - ئاناڭ بۇرۇنلا ئايرىلىپ تۇرغان بولسا، سېنىڭ ئائىلەڭ-دە ئىللىقلىق ھەم مۇھەببەت يوقالغان بولىدۇ. بۇ ئىشلارغا چىداش-لىق بەرمىكىڭ تەس. سەن ئاتا - ئاناڭنىڭ ئەمدى بىللە تۇرمۇش كەچۈرۈپ كېتەلمەيدىغانلىقىنى زادىلا بىلمەيسەن ياكى بولمىسا ئويى-لاپ باقمىدىڭ. سەن ئىختىيارسىز ھالدا ئىچىڭدە: «مەن قانداق قىلىمەن؟» دەپ نىدا قىلىسەن، «ماڭا ھەر ئىككىلىسى كېرەك!» دەيدىغان ئاۋاز كاللاڭغا ھۆكۈمرانلىق قىلىدۇ. بۇنداق داۋالغۇپ تۇرغان روھىي ھالەتتىن قۇتۇلماق تەس. بەزى ياشلار ئاتا - ئانىسىنىڭ ئاجرىشىپ كەتكەنلىكى ئۈچۈن ئازاب چېكىدۇ، بۇ ئىشنىڭ بالا بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق، ئاتا - ئانا ئارىسىدىكى جېدەلگە بالا مەسئۇل ئەمەس. ئەگەر سەن يەنىلا شۇنداق ئويلىساڭ، بۇ يوكنى دەرھال تاشلىۋەت، بۇنىڭ سەن بىلەن ئازراق-مۇ ئالاقىسى يوق!

سەن بىر نۇقتىنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋېلىشىڭ كېرەك، ئاتا - ئاناڭنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى، ئۇلارنىڭ سېنى ئەمدى سۆيمەيدىغانـ-لىقىدىن، ساڭا ئەمدى كۆڭۈل بۆلمەيدىغانلىقىدىن دېرەك بەرمەي-دۇ. سەن ئۆزۈڭنىڭ ئاتا - ئاناڭ تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلگەنلىكىڭنى ھېس قىلىپ غەزەپلەنگەن چېغىڭدا، شۇ نەرسىنى ئويلىغىنكى، بۇ چاغدا ئاتا - ئاناڭ سەندىنمۇ بەكرەك قىينىلىۋاتقان بولىدۇ. ناۋادا ساڭا داداڭ ياكى ئاپاڭ بىلەن بىللە تۇرۇش توغرا كەلسە، شۇ تەرەپنىڭ غەمخورلۇقىنى رەت قىلما. ئاتا - ئاناڭنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى بىلەن سەن ئاتا - ئانىسىز قالمايسەن، بۇ ئاتا - ئاناڭنىڭ زامان ۋە ماكان جەھەتتىكى ئايرىلىشى، خالاس.

سەن يا داداڭ بىلەن، يا ئاپاڭ بىلەن بىللە تۇرۇشنى تاللاشقا

توغرا كەلگەندە، ئىغىر روھىي بېسىمنى تېخىمۇ ھېس قىلىسەن.

ئەلۋەتتە، دادا - ئانالىق ئاجرىشىپ كەتكەن چاغدا زىممەڭگە تېخىمۇ ئېغىر بېسىم چۈشۈپ قەددىڭ پۈكۈلىدۇ، بولۇپمۇ قايسى تەرەپ بىلەن بىللە تۇرۇش قارارىغا كېلىدىغان چېغىڭدا. قايسى ماكان سېنىڭ جۇشقۇن بولۇشۇڭغا مۇۋاپىق، قايسى تەرەپ ساڭا غەمخورلۇق قىلىشقا ۋاقىت چىقىرالايدۇ، قايسى تەرەپ غايىلىرىڭ-نىڭ ئىشقا ئېشىشىغا ياردەم قىلالايدۇ، سەن مۇشۇلارنى ئويلا. بۇنىڭدىن باشقا، ئەركىنلىك ۋە ئۆزئارا چۈشىنىش ھاسىل قىلىش سېنىڭ ئويلىنىش دائىرەڭگە كىرىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دادا - ئانىسى ئاجرىشىپ كەتكەن بالىلار تېخىمۇ مۇستەقىل بولىدۇ، يېتىلىش يولىغا بالدۇر قەدەم قويىدۇ. بىر كېچىدە «ئالەمنى ئاستىن - ئۈستۈن قىلىۋېتىدىغان» ئۆزگى-رىشنى باشتىن كەچۈرگەن ئائىلە تۈپەيلى بالىنىڭ قەلبىدە بىر خىل مەسئۇلىيەت تۇيغۇسى بۇرۇنلا باش كۆتۈرگەن بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۈس-تىگە، دادا - ئانىنىڭ ئاجرىشىپ كېتىشى بىلەن بالىنىڭ مەكتەپ ۋە ئولتۇراق مۇھىتىدىمۇ ئۆزگىرىش روي بېرىدۇ. بۇ ئەھۋالغا ئادەتتىكى بالا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ. شۇڭا، بۇنداق ئەھۋالدا، سەندە كەلگۈسۈڭ ئۈچۈن ئېنىق بىر تاللاش بولۇشى كې-رەك. ئاتا - ئانالىق بىلەن سۆزلىشىش ئىمكانىيىتى بولمىسا، ياخ-شىسى باشقىلاردىن سورا. مەسىلەن، ئوقۇتقۇچۇڭ ياكى بولمىسا دوستلىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بىلەن پىكىر ئالماشتۇر. ئۇلارنىڭ ئارىسىدا بۇنداق ئىشلارنى بىر تەرەپ قىلىشتا تەجرىبىسى بار ساڭا ئوخشاش بالىلار بولۇشى مۇمكىن.

7. مەكتەپتىكى ھېلىقى قىز، شۇنى بىلىشىڭىز كېرەك: سىز كاللامدىن چىقمايدىغان بولۇپ قالدىڭىز!

ھەيرانمەن، سىنىپىمىزدىكى نىنا ئىسىملىك قىزنى ھەرقانچە قىلىپمۇ ئۇنتۇپ كېتەلمەيۋاتىمەن. ھەر كۈنى كەچتە شۇ قىزنى ئويلاپ، ئۇياق ـ بۇياققا ئۆرۈلۈپ تاڭ ئاتقۇچە ئۇخلىيالمايمەن. قىسقا يوپكا كىيگەن ئۇ قىزنىڭ ھەربىر ھەرىكىتى، كۈلۈمسىرەشلىرىنى ئويلىسام يۈرىكىم دۈپۈلدەپ سوقۇپ كېتىدۇ. ئۇنىڭ ئىنچىكە پۇتلىرى، دولقۇنلىنىپ تۇرىدىغان چاچلىرى كىشىنى ئۆزىگە مەھلىيا قىلىدۇ. مەكتەپتىكى ئوغۇللارنىڭ ھەممىۋاسى ئۇنىڭغا مەستانە. چۈنكى، ئۇ چىرايلىق بولۇپلا قالماي، باشقا جەھەتلەردىمۇ ھەممىدىن ئۈستۈن تۇرىدۇ. ئۇنىڭ يۈرگىنى يوق، ئۇنىڭ ھەممىسى بىلەن مۇناسىۋىتى ياخشى. ئۇ بەزىدە مېنىمۇ ئويلامدىغاندۇ؟ لېكىن، بەزىلەر مېنىڭدىنمۇ كارامەت، ئۇنىڭ كۆڭلىنى ئاسانلا ئۇتۇۋالالايدۇ. مەن ئۇنىڭ ئۇچۇن ئوتقا كىرىشتىن باش تارتمىسامىمۇ، لېكىن ئۇ بۇنىڭغا ئادەتلىنىپ قالدى. مەن تەسىراتىمنى ئۇنىڭغا دېيىشىم كېرەكمۇ؟ مەن مىخقا ئۇسۇۋېلىشتىن قورقىمەن. مەن زادى قانداق قىلسام بولىدۇ؟

گىرىك (15 ياش)

ياش دوستلار مەكتىپىدىكى ياكى تۇرمۇش چەمبىرىكىدىكى مەلۇم يات جىنسنى ياقتۇرۇپ قېلىشى مۇمكىن. چۈنكى، ئۇلارنىڭ غايە ۋە نىشانى سىلەرنىڭكىگە يېقىن كېلىدۇ. سەن شۇ نەرسىنى ناھايىتى تېزلا ئېنىق بىلىۋالالايسەن، سىرتقى قىياپەت ئىشەنچلىك

ئەمەس، چىرايغا ئاش قويۇپ ئىچكىلى بولمايدۇ، سەن بىرەرىنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ ياقتۇرۇپ قالساڭ ياكى رەت قىلساڭ بولمايدۇ. ناۋادا سەن بىرەرىنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، كېيىنكى كۈنلەردە جەزمەن ئۈمىدسىزلىنىسەن. چۈنكى، ئىككى ئادەمنىڭ مىجەزى قاملاشمىسا، زىددىيەت پەيدا بولۇشى تۇرغان گەپ.

تۇرمۇش چەمبىرىكىنىڭ ئىچىدىكى بىرەر قىز بىلەن ئىناق دوستلۇقنى ساقلاپ قالالىساڭ، كېيىنكى تۇرمۇشۇڭدا نىمىنىڭ ھەقىقىي مۇھەببەت ئىكەنلىكىنى بىلىپ قالىسەن. مۇھەببەتكە شىپالىق دورا يوق، بۇ ئىشتا مۇۋەپپەقىيەت قازىنالماسلىقىڭ مۇمكىن، بىراق بۇ سېنىڭ ئىشنى قاملاشتۇرۇپ قىلالمىغانلىقىڭنى كۆرسەتمەيدۇ، بەلكى مىجەزىڭلارنىڭ قاملاشمىغانلىقىدىن شۇنداق بولغان بولىدۇ. شۇڭا، مەيلى نېمە بولسۇن، روھسىزلىنىپ كەت-مە.

8. ئامراقلىق ۋە مۇھەببەت، ئىككىسىنىڭ پەرقى بارمۇ؟

ھەقىقىي مۇھەببەت ياكى ھەقىقىي مۇھەببەت ئەمەسلىكىنى ساڭا تۇرمۇش دەپ بېرىدۇ. سەن تۇرۇۋاتقان ياش باسقۇچىدا ئىنتايىن ئومۇمىيۈزلۈك بولۇپ ھېسابلىنىدىغان بىر نەرسە بار. توساتتىن بىر كۈنى ئويغانغان چېغىڭدا، ئەس ـ ھوشۇڭنى ئىلكىگە ئېلىۋالغان قىزنىڭ ئەسلىدە ئۇنچىۋالا ياخشى ئەمەسلىكىنى بىردىنلا بايقاپ قالىسەن!

سەن بىر قىزنى ياقتۇرۇپ قالغان ۋاقتىڭدا ئىختىيارسىز ئۇ-نىڭغا مەپتۇن بولۇپ قالىسەن، بۇ مۇھەببەتكە ناھايىتى يېقىن تۇي-غۇ. ئۇنى چۈشكەن چېغىڭدا، قەلبىڭدە تاتلىق سېزىم پەيدا بولى-

دۇ، سەندە ئۇنىڭ يېنىغا بېرىش ئىستىكى تۇغۇلىدۇ. سەن كۆڭ-
لۈڭدە ئۇنىڭ سىماسىنى، ئۇنىڭ بىلەن ئۇچراشقان چاغدىكى مەنزى-
رىنى نەچچە سائەت سۈرەتلەپ چىقىسەن، ھەتتا رىۋايەتلەردىكى
مەلىكە بىلەن شاھزادىنىڭ ھېكايىسىنى ئەسلەيسەن. قىسقىسى، بۇ
ۋاقىتتا، سەن ئويلاشقا بولىدىغانلىكى گۈزەل مەنزىرىلەرنى ئويلاي-
سەن. ناۋادا كېيىنكى كۈنلەردىمۇ مۇشۇنداق خىياللار قوينىدا
مەستخۇش بولالىساڭ، بۇنداق تۇيغۇ تولىمۇ شېرىن بولىدۇ. بۇنداق
ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشى نورمال. مۇھەببەت دېڭىزىغا غەرق بولغان
كىشىلەر سەل تەلۋە كېلىدۇ؛ يېنىدا سۆيگەن كىشى بولمىسا ئۇيقۇ-
سى كەلمەيدۇ، ئۆزى بىلەنمۇ كارى بولمايدۇ، چىرايى سارغىيىدۇ.
ئەمەلىيەتتە، بىرىنى ياقتۇرۇپ قالغان ۋاقتىڭ سېنىڭ شۇنىڭغا
مۇھەببەت قويغان ۋاقتىڭ.

لېكىن، باشقا بىر جەھەتتىن ئېيتقاندا، مۇھەببەت قويۇش
بىلەن ئامراق بولۇپ قېلىشنىڭ پەرقى بولىدۇ. سەن بىرىگە مۇھەب-
بەت قويغان چېغىڭدا، ۋۇجۇدۇڭ مۇھەببەتنىڭ تەلۋە قىزغىنلىقىغا
تولىدۇ. ئىككى ياش مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولغاندا، بەدەننىڭ
ھەرقانداق بىر قىسمىنىڭ سەل - پەل تېگىپ كېتىشى ئۇلارنىڭ
يۈرىكىنىڭ بىر - بىرىگە جىددىي ئۇرۇلۇشىنى كەلتۈرۈپ چىقىرى-
دۇ. كاللاڭدا سەن ئۆزۈڭلا بولىسەن، مۇھەببەتمۇ بىللە بولىدۇ،
باشقا نەرسىلەرنى پاك - پاكىز ئۇنتۇپ كېتىسەن.

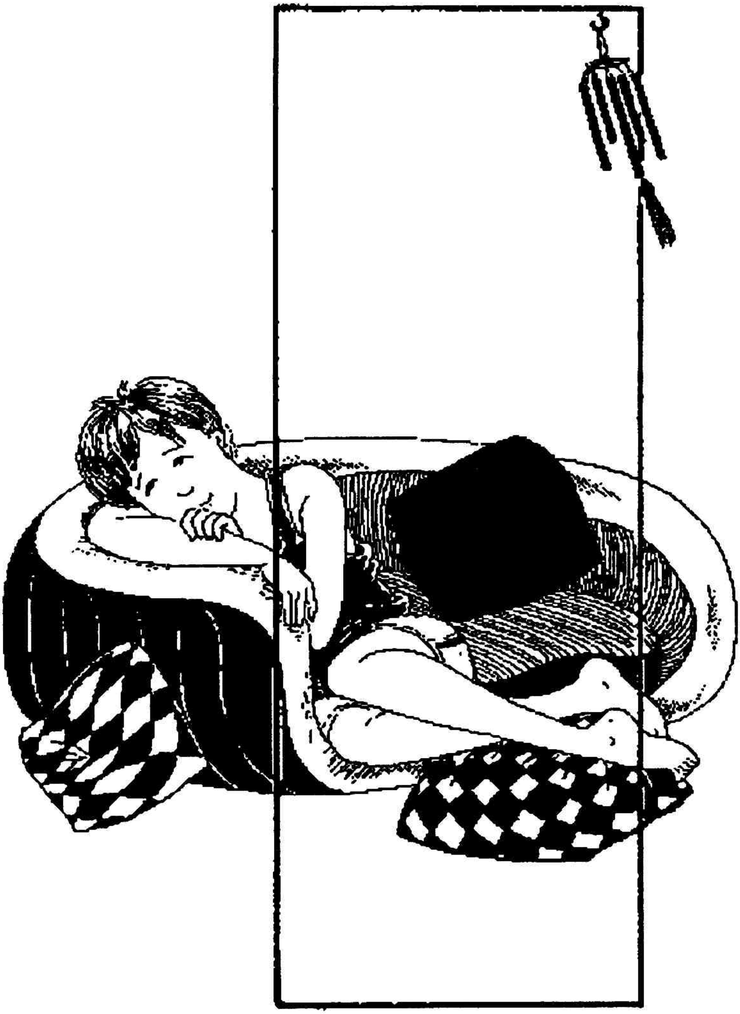
ئەلۋەتتە، بۇ مەڭگۈلۈكتىن دېرەك بەرمەيدۇ. زادى ھەقىقىي
مۇھەببەتمۇ، ئەمەسمۇ؟ بۇ كۈندىلىك تۇرمۇشنىڭ سىنىقىنى قوبۇل
قىلىشى كېرەك. مۇھەببەتنىڭلار باشلانماي تۇرۇپلا ئاياغلىشىپ كې-
تىشىمۇ مۇمكىن. سەن تۇرۇۋاتقان ياش باسقۇچىدا مۇشۇنداق ئەھ-
ۋاللارنىڭ يۈز بېرىشى ناھايىتى نورمال، تەلۋە قىزغىنلىققا تولغان
مۇھەببەت باسقۇچىنى باشتىن كەچۈرگەندىن كېيىن، ئۆزۈڭنى تۇ-
تۇۋېلىپ ئويلىساڭ، سېنى ئۆزىگە ئەسىر قىلىۋالغان ھېلىقى قىز-

نىڭ ئەسلىدە سەن دەسلەپ تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنچىۋالا ياخ-
شى ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ قالىسەن! بۇ ھال سېنى بىر مەز-
گىل ئازابلىشى، قەلبىڭنى جاراھەتلەندۈرۈپ قويۇشى ئېھتىمال،
لېكىن بۇنىڭ ساڭا پايدىسى كۆپ، قانداق ياخشى كۆرۈش كېرەكلى-
كىنى ئۆگىنىۋېلىشىڭ زۆرۈر. بۇ دۇنيادا ساڭا مۇۋاپىق كېلىدىغان
قىزلار بەك ئاز، شۇنداق قىزلارنى ئاسان ئۇچرىتالمايسەن. شۇڭا
يول قويۇش، مادارا قىلىشنى ئۆگەنمىسەڭ بولمايدۇ. ئىشەنمىسەڭ
دادا ـ ئاناڭدىن سورا. بۇ توغرۇلۇق ئۇلار چوڭقۇر تەسىراتقا ئىگە.

بەزى ئەھۋاللاردا، بىر قىسىم ئوغۇللارنىڭ مۇھەببەت ئۇچۇن
تۆلىگەن بەدىلى قىزلارنىڭكىدىن كۆپرەك بولۇشى مۇمكىن. ئوغۇل
تەرەپ تۆلەن بەدىلگە مۇۋاپىق جاۋابقا ئېرىشەلمىسە، سەل تەڭپۇڭ-
سىزلىق ھېس قىلىشى مۇمكىن — بۇنداق ئەھۋال قىزلاردىمۇ
كۆرۈلۈشى مۇمكىن. بۇ چاغدا شۇنىڭغا دىققەت قىلىشىڭ كېرەك-
كى، قارشى تەرەپنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھەرگىز ئويناشقۇچى بولما
ھەم قارشى تەرەپكە مەقسەتلىك ھالدا دۈشمەنلىك قىلما. قىزلار
ساڭا زىيانكەشلىك قىلغان تەقدىردىمۇ، قىساس ئېلىش كويىدا بول-
ما. سەن ئۆز تۇيغۇڭنىڭ ئۇنىڭكى بىلەن ئوخشاش ئەمەسلىكىنى
ئۇنىڭغا ئوچۇق ئېيت. «قانغا قان، جانغا جان ئېلىش» ئۇسۇلى
توغرا ئەمەس. زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار ئارىسىدا ئۆزۈڭمۇ بار
بولغان بولىسەن.

مۇھەببەتكە تۆلەيدىغان بەدەل — ئازاب، كونا جاراھەت ئىزلى-
رىنى ۋاقىت سىللىق قىلىۋېتىدۇ.

كۆپلىگەن كىشىلەر تىلغا ئالىدىغان ئاتالمىش «بىر كۆرۈپ
كۆيۈپ قېلىش» تۇرمۇشتا تولىمۇ ئاز ئۇچرايدۇ. ئادەتتىكى كىشى-
لەر ئۇچۇن، مۇنداق ئېيتقاندا ياشلار ئۇچۇن، ياخشى كۆرگەن
ئادىمى تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىش قاتتىق ھەسرەتلىك ئىش. بۇنداق



سەن بىر قىزنى باقتۇرۇپ قالغان ۋاقتىڭدا ئىختىيارسىز ئۇنىڭغا مەپتۇن بولۇپ قالىسەن.

بۇ مۇھەببەتكە ناھايىتى يېقىن تۇيغۇ.

ئازابنى سەن بۇرۇن ھېس قىلىپ باقمىغاچقا، بۇ ساڭا يېڭى شەيئى بولۇپ تۇيۇلىدۇ، سەن مۇنداق ئازابقا چىداشنى ھەم ئۇنىڭغا توغرا مۇئامىلە قىلىشنى ئۆگەن. ئۆتۈپ كەتكەن ئىشلارغا بىھۇدە پەرياد چېكىشنىڭ نېمە ھاجىتى؟ سەن كېيىن چوقۇم باشقا بىر قىزنى ياخشى كۆرۈپ قالىمەنغۇ، دېگەننى ئويلىشىڭ كېرەك. قىز بالا دېگەن تېپىلماسنىڭ خورمىسى ئەمەس! بۇ دۇنيادا سېنىڭ مۇھەب-بەت قويۇشۇڭغا ئىنتىزار بولۇپ تۇرغان قىزلار ساماندەك!

شۇڭا، سەن رېئاللىقنى، مۇھەببەتنىڭ شەپقەتسىزلىكىنى قو-بۇل قىلىشنى ئۆگەن.

مۇھەببەت بوھرانىغا ئۇچرىغاندا، كەيپىڭ ئۇچۇپ كېتىدۇ، ئۆزۈڭنى جاھاندىكى ئەڭ بەختسىز كىشى قاتارىدا كۆرىسەن. ئەمە-لىيەتتە مەيلى ئىشەن ياكى ئىشەنمە، مۇھەببەت پەيدا قىلغان جارا-ھەت ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ساقىيىپ كېتىدۇ. نۇرغۇن قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر تۇنجى مۇھەببىتىنى تىلغا ئالغاندا ھەمىشە كۈلۈمسىرەپ قويۇشىدۇ، ئاندىن ساڭا: «توۋا، مۇھەببەت بۇزۇل-غان چاغدا، مەن ئاسمان ئۆرۈلۈپ چۈشكەندەك تۇيغۇغا كەلگەنىدىم، لېكىن ئەمدى ھەممىنى ئۇنتۇپ كەتتىم. ئۇقمايمەن، ئۇ قىزنىڭ زادى نەرى ياخشى بولغىيدى!» دەيدۇ. مۇشۇنىڭدىن كۆرۈۋېلىشقا بولىدۇكى، ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، قارىشىڭمۇ مۇناسىپ دەرىجىدە ئۆزگىرىدۇ. سەن پەقەت رېئاللىققا يۈزلەنسەڭلا، مۇھەب-بەتتىن پەيدا بولغان جاراھەت تېزلا ساقىيىپ كېتىدۇ.

بىر قېتىم يىلان چېقىۋالغان ئادەم ئون يىلغىچىلىك ئارغامچى-دىن قورقىدۇ. مۇھەببەتنىڭ دەردىنى تارتقان ئادەم مۇھەببەتكە ئېھتىياتچانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىدىغان بولۇپ قالىدۇ، ئەينى يىللاردىكىگە ئوخشاش مۇھەببەت قاينىمىغا قارىغۇلارچە كىرىپ كەت-مەيدۇ، يۈرىكىنى يەنە بىر قېتىم زېدە قىلىشنى خالىمايدۇ. كۆز-لەرنىڭ بىر - بىرىنى قوغلىشىپ ئۆتۈشى بىلەن سەن مۇھەببەتنىڭ

ئەسلىدىكى ئىككى ئادەمنىڭ بىر - بىرىنى چۈشىنىشى ھەم ئۆزئارا ئىشىنىشى ئىكەنلىكىنى ئاستا - ئاستا چۈشىنىپ قالىسەن. ياخشى كۆرگەن نەرسىلىرىڭ بۇرۇنقىدىن كۆپ ئىكەنلىكىنى بايقايسەن. مەلۇم مەنىدىن ئېيتقاندا، بەختكە تۇتاشقان يولدا مۇھەببەتتىن چۈشكەن جاراھەتنىڭ رولى ئىنتايىن مۇھىم، مۇشۇنىڭ تۇرتكىسىدە، سەن يېتىلىش يولىغا تەدرىجىي قەدەم قويىسەن!

9. ئىككى ئادەم كۈچلۈك بولسا، بىرى تەنها بولۇپ قالامدۇ؟

تۇرمۇش چەمبىرىكىڭ ۋە ياخشى دوستلىرىڭ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، دوستلار سەن ئۈچۈن بارغانسېرى مۇھىم بولۇپ قالىدۇ. سەن ئۇلارنىڭ ياردىمىدە ئائىلە، مەكتەپ ۋە يات جىنسلار تۈپەيلى كېلىپ چىققان ئاۋارىچىلىكلەرنى قىسقا ۋاقىت ئىچىدە ئۇنتۇپ كېتىسەن. چۈنكى، سەن دوستلىرىڭ ئارىسىدا ئۆزۈڭنى خۇشال ھەم ناھايىتى بەختىيار سېزىسەن، بەك ئاسان ئورتاق تىل تاپالايسەن، ئۇلارنىڭ ھىمايىسىدە ئۆزۈڭنى ئالاھىدە كۈچلۈك ھېس قىلىسەن، قولۇڭدىن كېلىدىغان ئىشلارنى قىلالايسەن. بىراق، دوستلىرىڭدىن ئايرىلىپ قالساڭ، سېنى شۇئان غېرىبلىق باسىدۇ، ئۆزۈڭنىڭ يەنە تايانچىسىز ھەم كىشىلەرنىڭ نەزىرىدىن چەتتە قالغان بىچارىگە ئايلىنىپ قالغانلىقىڭنى بايقايسەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ياشلار - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن بۇ ھەقىقەتەن نورمال ئەھۋال.

سەن بەزىدە دوستلىرىڭنىڭ ئارىسىدىمۇ غېرىبسىنىپ قالىسەن. مەسىلەن، بەزىدە ئېتىبارسىز ئەھۋالغا چۈشۈپ قالىسەن ياكى قاراشلىرىڭنى باشقىلار چۈشەنمەي قالىدۇ. بۇ ئەھۋالدا، سەن ئارتۇقچە ھەسرەت چەكمە. تۇرمۇش چەمبىرىكىڭ ئىچىدە كىشىلەر

بىر ـ بىرىنى چۈشىنەلەيدۇ، بولمىسا بۇ چەمبەر سەن ئۈچۈن قەپەسكە ئايلىنىدۇ. باشقىلارنىڭ قارىشىغا نىسبەتەن سەندە گۇمان تۇغۇلسا قورقماي دېگىن. ناۋادا بۇ چەمبەر ساڭا مۇناسىپ بولمىسا، ساڭا مۇۋاپىق، سېنى سىغدۇرالايدىغان چەمبەر ھامان تېپىلىدۇ، سەن شۇ چەمبەردە ئۆزۈڭنى راھەت ھېس قىلىسەن.

سېنىڭ بىر ـ بىرىڭلارنى بىلىشكەن دوستۇڭ بولسا، ئۇ سېنىڭ چوڭ بولۇش داۋامىدا يولۇققان بىر قىسىم قىيىنچىلىقلىرىڭنى يېڭىشىڭگە ياردەم بېرىدۇ — سەنمۇ ئوخشاشلا ئۇنىڭغا ياردەم قىل. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە پەيدا بولغان بۇنداق دوستلۇقنى مەڭگۈ ساقلاپ قالغىلى بولىدۇ. دوستۇڭنىڭ ئالدىدا كەڭ ـ كۇشادە سۆزلىيەلەيسەن، ئۇنىڭ بىلەن سوقۇشالايسەن. بۇنداق سوقۇشۇش دوستلۇقۇڭلارغا قىلچە تەسىر يەتكۈزەلمەيدۇ. ئەكسىچە، مۇناسىۋىتىڭلار يەنىمۇ بىر بالداق يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. دوستۇڭدىن بىرەرى ھېسسىيات جەھەتتە ئوڭۇشسىزلىققا ئۇچرىغان بولسا، ئۇنىڭ يوقاتقان ئىشەنچىنى تۇرغۇزۇشىغا ياردەم قىل. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق ساپ دوستلۇقنىڭ ئۆمرى مۇھەببەتنىڭ ئۆمرىدىن ئۇزۇن بولىدۇ.

ناۋادا سەن ئۇياتچانراق بولساڭ، خاراكتېرىڭ سەۋەبلىك ھازىرغا قەدەر ئېچىلىپ ـ يېيىلىپ سۆزلىشىدىغان دوستۇڭ بولمايدۇ، ئۆزۈڭگە تەۋە چەمبىرىكىڭ بولمايدۇ. سەن روھىڭنى ئۇرغۇتۇپ، كىشىلەرگە قانداق يېقىنلىشىش، قىزىقىشىڭنى ۋە كۆزقاراشلىرىڭنى باشقىلارغا قانداق يەتكۈزۈش كېرەكلىكىنى ئۆگىنىشىڭ كېرەك. ماڭا دوست كېرەك ئەمەس، دېگەن گەپنى قىلغۇچى بولما! باشقىلارنىڭ ئىدىيىسى سېنىڭكىدەك جانلىق بولماسلىقى مۇمكىن، سەن ئۆز قاراشلىرىڭنى باشقىلارغا دېيىشنى ئويلىمىغاندۇر. سەن ياكى ئۇلار سەندىن ئۇياتچاندۇر! بۇ ئۆزۈڭنىڭ ھەل قىلىشىغا باغلىق! نۇرغۇن تەنتەربىيە تەشكىلاتلىرى ياكى ھەۋەسكارلار گۇ-

رۇپپىسىدىكىلەر ناھايىتى ئاسانلا ئۆزئارا مۇناسىۋەت باغلىيالايدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ مەقسىتى بىر. سەن ئۆزۈڭنىڭ ئۇياتچانلىقى بىلەن ئۆزۈڭنىلا ئويلاپ، باشقىلارنى ئويلىمىساڭ بۇ يارىمايدۇ. دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، كەڭ قورساق بولۇپ، دوستلىرىڭغا دادىللىق بىلەن يېقىنلىشىشىڭ كېرەك. كەمدىن ـ كەم تېپىلىدىغان بۇنداق دوستلۇققا سەمىمىيلىك ۋە راستچىللىق قوشۇلسا، سەن ئۇچرايدىغان پالاكەتلەر بارغانسېرى ئازىيىدۇ.

ئىككىنچى باب

باسقۇچ ۋە ئۆزگىرىش

بىرىنچى، ئەركىنلىك، ساغلاملىق ۋە
فىزىئولوگىيىلىك تازىلىق
ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى
ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى

بىرىنچى، ئەركىنلىك، ساغلاملىق ۋە فىزىئولوگىيىلىك تازىلىق

1. تاماكا چېكىش، هاراق ئىچىش، زەھەر ئىستېمال قىلىشنىڭ زادى قانچىلىك خەۋپ ـ خەتىرى بار؟

بىز بۇنىڭدىن كېيىنكى بابلاردا تۈرلۈك خەتەرلىك كەيپلەر ئۈستىدە توختىلىمىز. ناۋادا سەن دىققەت قىلمىساڭ، بۇ كەيپلەر ئۆمرۈڭنى نابۇت قىلىۋېتىدۇ. سەندە بۇ توغرۇلۇق چۈشەنچە بولسا، بۇنداق ناچار ئىللەتلەرگە تېخىمۇ ئۈنۈملۈك قارشىلىق قىلالايسەن. شۇڭا، بىز روھنى مەست قىلغۇچى بۇيۇملارنىڭ ئالاھىدىلىكىنى تونۇشتۇرۇپ ئۆتمەكچى. سېنى ھېچكىم زورلىمايدۇ، ئۆزۈڭنىڭ يولىنى ئۆزۈڭ ماڭىسەن. بىز پەقەت بۇ ئىشلارنى سەمىڭگە سېلىپ، ساڭا ۋاكسىنا ئۇرۇپ قويماقچىمىز، خالاس!

مەكتىپىمىزدە تاماكا چېكىشكە قەتئىي يول قويۇلمايدۇ! كىشى چارچاپ كەتكەندە بىرەر تال تاماكا چەكسە يېڭىۋاشتىن روھلىنىپ كېتىدىكەن. بىز ئەڭ ئىشەنچلىك مۇئەللىمىمىز بىلەن پاراڭلىشىپ، تەنەپپۇس ئارىلىقىدا بىرەر تال تاماكا چېكىشىمىزگە يول قويۇش توغرىسىدا تەلەپ قويدۇق. ئەپسۇسكى، تەلىپىمىز ئاقمىدى. ئاتا ـ ئانام ئىزچىل تاماكا چېكىپ كېلىۋاتىدۇ. ئۇلار بىر ئوبدان ئۆتۈۋاتامدۇ؟ دېمەك، تاماكا چېكىش كىشىلەر دېگەندەك

ئۇنچىۋالا قورقۇنچلۇق ئەمەس، ئۇنىڭ ئۇستىگە، كىشىلەر تەھدىت ھېس قىلغان چاغدا قاچانلا بولسا تاشلىۋېتەلەيدۇ ئەمەسمۇ؟
ئالكىس (13 ياش)

بۇگۈنكى كۈندە تاماكا چېكىش مودا ئەمەس، «قىزىقىش» نىڭ سىمۋولىمۇ ئەمەس.

بىز نىڭ تەكشۈرۈشىمىز شۇنى چۈشەندۈرۈپ بەردىكى، ياشلار-نىڭ ئۈچتىن بىر قىسمىدىن كۆپرەكى 16 ياشقا توشماي تۇرۇپلا تاماكا چېكىشكە كىرىشىپ كەتكەن. تاماكا ئىسپىرتتىن قالسىلا ناھايىتى كەڭ تارقالغان مەست قىلغۇچى بۇيۇم. لېكىن، تاماكا چېكىش ياخشى ئىش دېگەنلىك ئەمەس، پەقەت كۆپلىگەن كىشىلەر ناچار ئىللەت بىلەن مەشغۇل بولۇۋاتىدۇ، دېگەنلىك. پۈتكۈل دۇنيا مىقياسىدا تاماكا چېكىدىغانلار كۈنسايىن ئازىيىپ بارماقتا. چۈنكى، پاكىت تاماكىنىڭ ئادەم ئورگانىزمىغا بولغان زىيىنىنىڭ ئىنتايىن چوڭ ئىكەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەردى، ھەتتا تاماكا چېكىشنىڭ مودىدىن قالغانلىقىنى، ئۇنىڭ ناچار ئىللەت ئىكەنلىكىنى، دەۋر تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلگەنلىكىنى بەگلەرمۇ بىلىپ قېلىشتى.

ئامېرىكىدىكى ئائىلىلەردا تاماكا چېكىشكە بولىدىغان ھەم بولمايدىغان بۇلۇڭلار ئاللىبۇرۇن ئېنىق ئايرىۋېتىلگەن. مەكتەپ ۋە ئىشخانىلاردا تاماكا چېكىش بولمىغۇر قىلىق ھېسابلىنىدۇ. پەن تەتقىقاتى شۇنى ئىسپاتلىدىكى، تاماكا بەگلەرگە قارىغاندا تاماكا چەكمىگۈچىلەرگە بىر ھەسسە ئارتۇق زىيان قىلىدىكەن. بەگلەر ئۆيىنى تاماكا ئىسى بىلەن تولدۇرۇۋەتمەسلىكى، تاماكا چەكمەيدىغانلارنى ئازابقا سالماسلىقى كېرەك. بەزى بەگلەر ھەمىشە كىشىلەرنىڭ ئۆزلىرىگە كەڭ قورساق بولمىغانلىقىدىن ئاغرىنىدۇ. سەن بىرىنىڭ ئالدىدا تاماكا چەكسەڭ، ئۇ سېنى توسماسلىقى مۇمكىن.

بۈگۈنكى كۈندە تاماكا چېكىش مودا ئەمەس. «قىزىقىش» نىڭ سىمۋولىمۇ ئەمەس.

ئۇ ئەدەپ يۈزىسىدىن شۇنداق قىلىشقا مەجبۇر. بۇ مېنىڭ ئىش - ھەرىكە-تىڭىنىڭ ئۇنىڭغا تەسىر يەتكۈزمىگەنلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بەرمەيدۇ. يىگىتلەر، ئىمكان بار جامائەت ئەخلاقىنى تەكىتلەڭلار، مەيلى نېمە بولسۇن، تاماكا چېكىپ باشقىلارغا زىيان يەتكۈزمەڭلار.

شۇنداقتىمۇ، ناھايىتى كۆپ ساندىكى ياشلار يەنىلا ئۇيقۇسىنى ئاچمايۋاتىدۇ. تاماكا چېكىش ئۇلارغا بەكمۇ قىزىقارلىق تۇيۇلۇپ كېتىۋاتىدۇ. چۈنكى ئېلانلاردا: پۈتكۈل يەر شارى تاماكا پۇرىقى بىلەن تولدى، ئۇ ئەركىنلىك ۋە قارامىلىقنىڭ سىمۋولى، دېيىلمەكتە، ھەتتا نۇرغۇن ئادەملەر، تاماكا ھېسسىيات ئالماشتۇرۇشنىڭ قورالى، تاماكا تۇتۇش، تاماكا تۇتاشتۇرۇپ بېرىش ئارقىلىق كىشى بىلەن كىشى ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەتنى يېقىنلاشتۇرۇپ، ئوتتۇرىدىكى ئۇقۇشماسلىقلارنى يوقاتقىلى بولىدۇ، دەيدىغان قاراشنىڭ قولىغا ئايلىنىپ قالدى. بۇ سەپسەتىگە ھەرگىز ئالدىنىپ قېلىشقا بولمايدۇ! بۇ قاراش ئاڭلىماققا توغرىدەك قىلغىنى بىلەن، ئەمەلىيەتتە پۈتۈنلەي خاتا. سىگارتنىڭ رولى توغرۇلۇق دېيىلگەن گەپلەرنىڭ ھەممىسى يالغان، كىشىلەر ئارىسىدىكى ئۇقۇشماسلىقنى يوقىتىدۇ دېگەن گەپلەر نەيرەڭۋازلىقتىن ئىبارەت. تاماكىغا ئۆگىنىپ قالغان ھامان، سەندە ئۇ بولمىسا تۇرالمايدىغان كەيپىيات شەكىللىنىدۇ.

سەن ياش، تاماكا چېكىش ساڭا سۆلەتلىك ئەرلەرنىڭ ئىشىدەك تۇيۇلىدۇ. كاللاڭدا ھەمىشە: جاھانكەزدى ياكى رازۋېدكىچى ۋە ياكى كىنولاردىكى باش قەھرىمان بىر تال تاماكىنى قىڭغىر چىشلىگەن، بەزىدە ھۇزۇرلىنىپ بىر - ئىككى شوراپ قويۇپ ئەرلەرنىڭ سېھرىي كۈچىنى نامايان قىلغان ھالەتتە پەيدا بولىدۇ. لېكىن، سەن شۇنى ئايدىڭلاشتۇرۇۋالغىنكى، ئەرلەرنىڭ سالاپىتى سىگارت بىلەن گەۋدىلەنمەيدۇ.

تاماكا چېكىش يامان ئادەت، ئۆگىنىپ قالساڭلا تاشلىماق

تەس. ئاۋارىچىلىككە يولۇققان، جىددىيلەشكەن چېغىڭدا، سەن ئۈستى ـ ئۈستىلەپ تاماكا چېكىسەن، روھىڭنى مەستخۇش قىلىش ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقۇڭنى چىقىرىسەن. زىياپەت ياكى ھاراق سورۇنلىرىدا تاماكىنى تېخىمۇ كۆپ چېكىسەن. تاماكا ئارقىلىق ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىشنىڭ ئورنى يوق. دۇنيادا ئىچ پۇشۇقنى چىقىرىشنىڭ ئۇسۇللىرى تولا. مەسىلەن، سېغىز چايناش، بۇ ناھايىتى ياخشى چارە. تاماكا تاشلىماقچى بولساڭ، تاماكا تاشلىغۇچىلار ئۈچۈن ئېچىلغان تەربىيىلەش كۇرسلىرىغا بار ياكى دوختۇرلاردىن ۋە ياكى ئاپتېكىلاردىن ياردەم تەلەپ قىل. دەرھال تاشلاش قىيىن تۇيۇلسا، ئالدى بىلەن چېكىدىغان تاماكاڭنىڭ مىقدارىنى بارا ـ بارا ئازايت. بۇ ئىش قولۇڭدىن كەلسە، سەن پەقەت ئون مىڭ چاقىرىملىق ئۇزۇن سەپەرنىڭ تۇنجى قەدىمىنى باسقان بولىسەن. تاماكىنىڭ ئىس ـ تۈتەكلىرىدىن قۇتۇلۇش ئۈچۈن، سەندە قەتئىي ئىرادە بولمىسا بولمايدۇ. تاماكا كىشىنى ئاسان ئېزىقتۇرۇپ كېتىدىغان باشقا نەرسىلەرگە ئوخشاش قارشى تۇرغىلى بولمايدىغان نەرسىمۇ ئەمەس. سەن قارشى تۇرالىساڭ ياكى قارشى تۇرۇشنى خالىساڭ، ئىش پۈتتى دېگەن گەپ. مانا بۇ ئالدىنقى شەرت. تاماكا تاشلىغاندىن كېيىن، سەن شۇنىڭغا يەنىمۇ دىققەت قىلغىنكى، كونا كېسىلىڭ ھەرگىز قوزغىلىپ قالمىسۇن، بولمىسا پۈتۈن تىرىشچانلىقىڭ بىر تىيىن بولىدۇ.

تاماكا چېكىش سالامەتلىككە زىيانلىق. تاماكىنىڭ تەركىبىدە زىيانلىق ماددىلار كۆپ. جۈملىدىن نىكوتىن بىلەن كوكس مېيى ئادەم ئورگانىزمىغا بەك زىيانلىق. نىكوتىن كىشىنىڭ كەيپىياتىنى ۋاقىتىنچە تىنچلاندۇرغاندەك قىلغىنى بىلەن، كېيىن تېخىمۇ بەك ئاۋارە قىلىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ دەل مۇشۇنداق «ئالاھىدە رولى» بىلەن بەڭگىلەر ئاستا ـ ئاستا پاتقاققا پېتىپ قېلىپ، تەدرىجىي ھالدا روھىي ۋە جىسمانىي جەھەتتىن تاماكىغا بېقىنىپ قالىدۇ.

نىكوتىننىڭ ئەڭ چوڭ زىيىنى شۇكى، ئۇ قان تومۇرلارنى تارايتىۋېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن قان ئايلىنىش توسالغۇغا ئۇچراپ، يۈرەك مۇسكۇلى تىقىلمىسى يۈز بېرىپ، ئاقىۋەت كىشىنىڭ جېنىنى ئالىدۇ. شۇڭا، ھەربىر كىشى، بولۇپمۇ ياشانغانلار تاماكا چەكسە قەتئىي بولمايدۇ. ياشلار سالامەتلىكىگە زىيان يېتىپ قېلىشىتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئىمكان بار تاماكىدىن ئۆزىنى تارتىشى كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، نىكوتىن ئاشقازان شىللىق پەردىسىنى غىدىقلايدۇ، نەتىجىدە ئاشقازان توختىماي ئاغرىيدۇ، تاماكا خۇمارى كۈچلۈك كىشىلەرنىڭ تاماكا تاشلىشىنىڭ تەسكە چۈشىدىغانلىقى مانا مۇشۇ سەۋەبتىن.

ئۇزۇن مۇددەت تاماكا چەككەنلەر ئاخىر بېرىپ ئۆپكە راكى كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. بۇ ھەممىگە مەلۇم ئېغىر ئاقىۋەت. بۇنىڭغا ئاساسەن كوكس مېيى سەۋەبچى. سەن تاماكىنى ھەربىر قېتىم شورىغىنىڭدا، كوكس مېيى كانىيىڭ ئارقىلىق ئۇدۇل ئۆپكەڭگە كىرىدۇ.

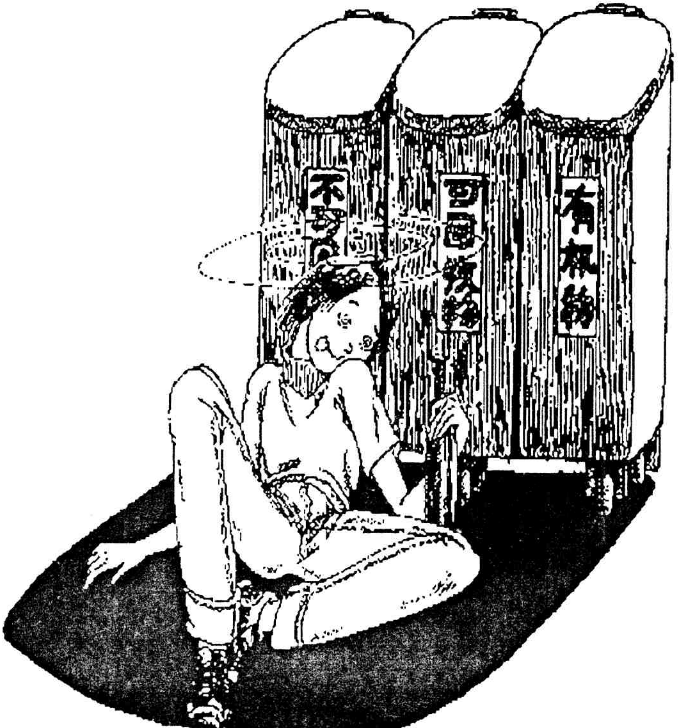
تاماكىنىڭ زىيىنى ۋاقتىنچە روشەن ئىپادىلىنىپ كەتمەيدۇ. بىراق، داۋاملىق چەككەندە ئېچىق ھالەتتە تۇرغان ئۆپكەڭنىڭ ئېلاستىكلىقى ئاستا - ئاستا يوقايدۇ. شۇڭا، بىر قىسىم بەڭگىلەر بىنالارغا چىققاندا ھاسىراپ كېتىدۇ.

تاماكىدىن باشقا، ئەڭ ئېقىۋاتقان ھەم كىشىلەر ئەڭ ئامراق «زەھەرلىك بۇيۇم» ھاراق. ئۇنىڭ تارقىلىش دائىرىسى كەڭ، يەنە كېلىپ، ئۇنىڭ ئەڭ قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، بۇ زەھەرلىك بۇيۇمغا كىشىلەر كۆنۈپ كەتتى. ھاراق بولمىسا زىياپەتلەر ئۆتكۈزۈلمەيدۇ. سەن بىرەر زىياپەتتە بىرەر رومكا ھاراق ئىچمىسەڭ، بەزىلەر سېنى نىيىتى يامان، باشقىلارنىڭ پەيزىنى قەستەن بۇزدى، دەپ ئەيىبلەيدۇ، بەزىلەر تېخى سېنى تىللىشىمۇ مۇمكىن. ھاراقتا

كىشىلەرنىڭ ھەممىسىلا ئامراق ئەمەس، ئەلۋەتتە. بۇ ئىچىملىك-
نىڭ قىرتاق ھەم ئاچچىق ئىكەنلىكىنى، ئىچمەكنىڭ تولىمۇ تەسلى-
كىنى كۆپىنچە كىشىلەر بىلىپ قالدى. ئۇلار زىياپەتلەردە ھاراق-
نىڭ ئورنىغا چاي ئىچىشىدۇ. ئەگەر سەن بۇ «مەست قىلغۇچى
بۇيۇم» نى پەقەتلا ياقتۇرمىساڭ، ئىچمەيلا قوي، زىياپەتلەردىمۇ ھەر-
گىز ئاغزىڭغا ئالما.

ھۆكۈمەت تەرەپنىڭ بەلگىلىمىسىدە، 16 ياشتىن ئاشقان ياش-
لارنىڭ ئاممىۋى سورۇنلاردا ھاراق ئىچىشىگە يول قويۇلغان. ئەم-
ما، ئەمەلىيەت ئۇنداق ئەمەس، نۇرغۇن ئۆسمۈرلەر 10 ياشقا توش-
ماي تۇرۇپلا ھاراق ئىچىشكە باشلايدۇ. سەن ئائىلە يىغىلىشلىرىدا
ياكى دوستلىرىڭ بىلەن جەم بولغاندا، ھاراقنى بىرىنچى قېتىم
ئاغزىڭغا ئېلىپ باققاندۇرسەن. ئەگەر داداڭ ياكى ئاپاڭ ھاراقكەش
بولسا، سەن چوقۇم ھاراقنىڭ دەردىنى تارتىپ باققان. ھاراق
سېنىڭ ئائىلەڭدە قانداقتۇر كۆڭۈلنى خۇش قىلىدىغان نەرسە ئە-
مەس. شۇڭا، ئېھتىيات قىلىشىڭغا، سەگەك بولۇشۇڭغا، پاتقاققا
پېتىپ قالماسلىقىڭغا توغرا كېلىدۇ. ھاراق ئالدىدا ھەربىر ئادەم
كاللىسىنى سەگەك تۇتۇشى كېرەك، بولمىسا ھاراق ئادەمنى نابۇت
قىلىۋېتىدۇ. كەيپىياتىڭ ياخشى بولماي، ھاراق بىلەن ئىچ پۇشۇ-
قۇڭنى چىقارماقچى بولغان ياكى ئۆزۈڭنىڭ قانچىلىك ھاراق كۆتۈ-
رەلەيدىغانلىقىڭنى بىلەلمەي قالغان چاغدا، تېخىمۇ ئېھتىيات قىلى-
شىڭ كېرەك. بولمىسا يامان ئاقىۋەت كېلىپ چىقىپ، دەرد ئۈس-
تىگە دەرد قوشۇلىدۇ.

ئاز مىقداردىكى ئىسپىرت كىشىنىڭ روھىنى كۆتۈرۈپ، كەي-
پىياتىنى تىنچلاندۇرىدۇ. لېكىن، قان تەركىبىدە ئىسپىرت مىقدا-
رى مىڭدىن بەش پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، ئەھۋالدا ئۆزگىرىش
بولىدۇ. مىڭدىن بىر پىرسەنت ئېشىپ كەتسە، ئىسپىرت كۈچىنى
كۆرسىتىشكە باشلايدۇ. ھاراق ئىچكەن كىشىنىڭ ئاغزىدىن گەپ



هاراق ئالدىدا ھەربىر ئادەم كاللىسىنى سەگەك تۇتۇشى كېرەك. بولمىسا ھاراق
ئادەمنى نابۇت قىلىۋېتىدۇ .

چۈشۈپ قالىدۇ ۋە دەلدەڭشىپ ماڭىدۇ. داۋاملىق هاراق ئىچكەن كىشى خۇدىنى يوقىتىپ قويىدۇ، نەپسى ئاجىزلىشىدۇ، قاننىڭ ئايلىنىشى توختاپ قېلىپ، ھەتتا ھاياتىغا خەۋپ يېتىدۇ.

بەزىلەر تاماكا چېكىشكە قارىغاندا ھاراق ئىچىش سۆلەتلىك ئەرلەرنىڭ ئىشى دەپ قارايدۇ. بۇنداق قاراش پۈت دەسسەپ تۇرال-مايدۇ. سەن بەلكىم بىر نەچچەيلەننىڭ بىر يەرگە يىغىلىپ، ئۆزلى-رىنىڭ ھاراق كۆتۈرىدىغانلىقىدىن ماختىنىپ، ئەرلەرگە خاس جا-سارىتىنى كۆز ـ كۆز قىلىشقانلىقلىرىنى كۆرگەنسەن؟ دوستلار، سىلەرگە شۇنى دەپ قوياي، ھاراق كۆتۈرۈش بىلەن جاسارەتنىڭ ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق. ھاراقكەش ھەرگىز قەھرىمان ئەمەس، قېنى ئۆزۈڭلار دەپ بېقىڭلارچۇ، يىگىتلەر؟

يادىڭدا بولسۇنكى، مەيلى نېمە بولسۇن، بىردەملىك خۇشال-لىقنى دەپ ھاراق ئىچىپ ماشىنا ھەيدىمە. چۈنكى، ھاراق سېنىڭ سالامەتلىكىڭگە، كۆزىتىش ئىقتىدارىڭغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىس-پىرت تەركىبى ھاراقتا مىڭدەن 0.8 پىرسەنت تۆۋەن بولغان تەق-دىردىمۇ، سېنىڭ ئىنكاس قايتۇرۇش ئىقتىدارىڭ، كۆزىتىش ئىق-تىدارىڭ ۋە تۇيغۇڭنىڭ تەڭپۇڭلۇق ھالىتى ئاجىزلايدۇ. قەھۋە ھاراقنى كېسىدۇ دېگەن گەپكە قەتئىي ئىشەنمە، بۇ بىر تەرەپلىمە گەپ، ئاقمايدۇ. ئەمەلىيەتتە، قەھۋە ھاراقنى كەسمەيدۇ، ئۇ پەقەت سېنىڭ ھارغىنلىقىڭنى يېنىكلىتىدۇ. قەھۋەنىڭ كۈچى كېتىپ قالغاندىن كېيىن، دىققەت ـ ئېتىبارىڭ بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىدۇ. مانا مۇشۇ چاغدا قاتناش ھادىسىسى ساڭا قاراپ قول پۇلاڭلىتىدۇ.

ھاراق ئىچكەندىن كېيىن بىر قىسىم كىشىلەردە مۇنداق بىر قاراش تۇغۇلىدۇ: ماشىنىدا ئولتۇرۇپ بىرلا شامالدىسا، ھاراقنىڭ كۈچى كېتىپ قالارمىش، كارىۋاتتا جىم ياتقاندىن كۆرە ماشىنىدا ئولتۇرۇپ شامالدىغان ئەۋزەلمىش! بۇنىڭدا كىشى چوڭ خاتاغا يول قويغان بولىدۇ. سېنىڭ ھاماقەتلىكىڭگە، قارامىلىقىڭغا ئۆزۈڭدىن

باشقا ھېچكىم مەسئۇل ئەمەس! ناۋادا سەن «بىرنىڭ كاساپىتىگە مىڭى قالىدىغان» قورقۇنچلۇق سەپىرىڭنى باشلىساڭ، زىيانكەشلىككە ئۇچرايدىغان يالغۇز سەن بىر ئادەم ئەمەس. بىر ئېغىز گەپ، ماشىنىلىق كوچىغا چىقماقچى بولساڭ، ماشىنا ھەيدەشتىن ئاۋۋال ھەرگىز ھاراق ئىچمە!

خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، سىلەرنىڭ يېشىڭلاردىكىلەرنىڭ ئىچىدە ھاراقكەشلەر كۆپ ئەمەس. مەست بولۇپ قالىدىغان ياشلارنى كۆپ ئۇچراتقىلى بولمايدۇ، شۇنداقتىمۇ بىز يەنىلا ھوشيارلىقىمىزنى ئاشۇرۇشىمىز كېرەك. ئەمەلىيەتتە، ئىسپىرتنىڭ جەمئىيەتكە يەتكۈزىدىغان زىيىنى خروئىن بىلەن كوكايىنىنىڭكىدىن قېلىشمايدۇ. بەزىلەر تەشۋىش، پەرىشانلىق ئىلكىدە قالغاندا ياكى چارچاپ كەتكەندە، كەيپ قىلىپ مەست بولمىغۇچە ئۆيىگە قايتمايدۇ. بۇ ئۇسۇلنى قوبۇل قىلماسلىق كېرەك. زەھەرلىك بۇيۇمنى ئىستېمال قىلىش بىلەن ھېچقانداق مەسىلىنى ھەل قىلغىلى بولمايدۇ، بەلكى مەسىلە تېخىمۇ چىگىشلىشىپ كېتىدۇ. سەن ئۆزۈڭگە يېڭى باش ئاغرىقى تېپىۋالىسەن، ئۇ چاغدا پۇشايمان قىلساڭمۇ بىكار! سەن ھاراقنى كۆپ ئىچىۋالغان ياكى ھاراق تاشلاش ئۈنىغا كەلگەن چېغىڭدا، ياخشىسى دوختۇرلاردىن ياكى مۇتەخەسسىسلەردىن ياردەم سورا.

ناۋادا قانۇندا تاماكا بىلەن ھاراقنى بازارلاردا ئاشكارا سېتىش چەكلەنگەن بولسا، ئۇنداقتا زەھەرلىك بۇيۇملار سودىسى قىلىش جىنايەت بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. مەسىلەن، نەشە، خروئىن ۋە كوكايىن قاتارلىقلار. زەھەر چېكىشنىڭ زىيىنى ناھايىتى چوڭ.

نەشە قاتارلىق زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ زىيىنىغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ. نەشە چېكىش ھەممىشە زەھەر چېكىش يولىغا قويۇلغان تۇنجى قەدەم بولۇپ قالىدۇ.

نەشە ئاساسەن ھىندىستان، ئافرىقا (ماراكەش) ۋە جەنۇبىي

ئامېرىكا قىتئەسىدىن چىقىدۇ. ئۇ كەندىر دەپ ئاتىلىدىغان بىر خىل ئۆسۈملۈكتىن ئايرىۋېلىنىدۇ. ئوخشاش بولمىغان نەشىنىڭ كۈچىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلىرى كۈچلۈك، بەزىلىرى كۈچ-سىز بولىدۇ. «ئىستېمالچىلار» ئادەتتە ئۇنى تاماكىغا ئارىلاشتۇ-رۇپ ياكى غاڭزىغا قوندۇرۇپ چېكىدۇ. شۇڭا، بۇ زەھەرلىك بۇيۇم «بىرىكمە زەھەر» دەپ ئاتىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەزىلەر نەشىنى چايغا سېلىپ ئىستېمال قىلىدۇ. بەڭگىلەر نەشىنى ئىستېمال قىلى-غاندىن كېيىن ئۆزلىرىنى غەمدىن يىراق، خۇشال سېزىدۇ. زەھەر-لىك بۇيۇمنىڭ كۈچى كەتكەندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىلەر ئىن-تايىن چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا ماشىنا ھەيدەپ كوچىغا چىقىش مۇۋاپىق ئەمەس.

ئۇنداقتا نەشە ئادەمنى خۇمار قىلامدۇ؟ بۇ مەسىلىدە مۇتەخەس-سىسلەرنىڭ قارىشى بىردەك ئەمەس، بەس - مۇنازىرە ئۆزۈلدىن بېرى داۋام قىلىپ كەلمەكتە. يۇقىرىقى ساۋاتلارغا قارىغاندا، نەشە ئادەمنى خۇمار قىلمايدىغاندەك قىلىدۇ. ئەمما، نەشىنىڭ زىيىنىغا ھەرگىز بىپەرۋالىق قىلىشقا بولمايدۇ. ئۇنى ئۇزۇن مۇددەت ئىس-تېمال قىلغاندا جىنسىي ئاجىزلىق، چاچ چۈشۈپ كېتىش قاتارلىق كېسەللىكلەر سېنى تەبىئىي ھالدا ئاۋارە قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بۇ بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇمنى تاماكىدىكى نىكوتىن ۋە كوكس مېيى بىلەن بىللە چەككەچكە، بۇنىڭ زىيىنى تېخىمۇ چوڭ بولىدۇ، ئەلۋەتتە. نەشىنىڭ رولى، تاماكىنىڭ جەلپ قىلىش كۈچى تۆپەيلى سەن ئۇنى ئۇزۇن ۋاقىت كۆپلەپ ئىستېمال قىلساڭ، ئۇ سېنى قانداقمۇ خۇمار قىلمىسۇن؟

بۇنىڭدىن ئۇزۇن يىللار ئىلگىرى نەشە زادى زەھەرلىك بۇيۇم-مۇ - ئەمەسمۇ، ئۇنى مەنئى قىلىش كېرەكمۇ - ئەمەسمۇ دېگەن مەسىلىنى چۆرىدىگەن ئاساستا مۇتەخەسسىسلەر بىر مەيدان كەسكىن مۇنازىرە ئېلىپ بارغانىدى، ئۇلار ئاخىر مۇنداق خۇلاسىگە كېلىش-

كەن: نەشىنىڭ خروئىن بىلەن بىۋاستە مۇناسىۋىتى يوق، شۇنداق-
تىمۇ نەشىنىڭ زىيىنىنى ھەرگىز سەل چاغلىماسلىق كېرەك.
ناۋادا سەن نەشە تېپىش ئۈچۈن ھەر تەرەپلەر قاتراپ يۈرگەن بول-
ساڭ، ۋىجدانسىز زەھەر ئەتكەسچىلىرى سېنى ناھايىتى ئاسانلا
يولدىن چىقىرىۋېتىدۇ.

بەس - مۇنازىرىدىن تېخى ھېچقانداق ئېنىق خۇلاسە چىقىرىل-
مىغان بولسىمۇ، نەشە چېكىش قانۇندا چەكلەندى. بۇ نەشىكەشلەر-
نىڭ قانۇنىي جازاغا تارتىلمىدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ. شۇڭا،
قانۇن بىلەن ئەسلا ئويناشماسلىق كېرەك. نەشىكەشلەر ئۆزلىرىنىڭ
سالامەتلىكىنى نابۇت قىلىشتىن باشقا ھېچقانداق مەنپەئەتكە ئېرى-
شەلمەيدۇ.

خروئىن بىلەن كوكايىن «قاتتىق» زەھەرلىك بۇيۇمغا كىرى-
دۇ. بۇ ئىككى تۈرلۈك زەھەرلىك بۇيۇمنى چېكىپ سالغان ھەرقان-
داق بىر ئادەم ئۆمۈرۋايەت زىيانكەشلىككە ئۇچرايدۇ. ئۇنىڭ ئۈس-
تىگە، بۇ زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئۆگىنىپ قالسا تاشلىماق تەس.
خروئىن ياكى كوكايىن چەككەن بىرىنچى كۈندىن تارتىپ سەندە
زەھەر چەكمىسە تۇرالمايدىغان ئەھۋال يۈز بېرىدۇ. بۇ دېگەنلىك
«زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالدى» دېگەنلىك. خروئىن مورفىنغا
ئوخشاش، ھەر ئىككىلىسى ئەپيۇن گۈلىدىن ئايرىۋېلىنىدۇ. بۇ
زەھەرلىك بۇيۇملار «ئالتۇن ئۈچبۇرجەك (لائوس، بىرما ۋە تايلاند
چېگرىلىرى تۇتاشقان جاي)» ۋە پاكىستان، ئافغانىستان ئارقىلىق
ياۋروپاغا چىقىرىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، مۇشۇ بىر نەچچە يىلدىن
بۇيان جەنۇبىي ئامېرىكىدىمۇ سىرتقا زەھەرلىك بۇيۇم چىقىرىلىدى-
غان ئەھۋاللار كۆرۈلمەكتە.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، خروئىن ئوكۇل ئارقىلىق تومۇرغا ئۇرۇ-
لىدۇ. كۆپ سانلىق خروئىن چەككۈچىلەر قاقسەنەم بولۇپ كېتى-
دۇ. كوكايىن ئىستېمال قىلىش خروئىن ئىستېمال قىلىشقا ئوخ-

مەيلى قانداق ۋاقىتتا بولسۇن، مەيلى سەن شوپۇر ياكى يولۇچى بول، ھەرگىز ھاراق ئىچمە

شىمايدۇ، كوكايىن بۇرۇن ئارقىلىق ئورگانىزمغا كىرىدۇ. كوكا-يىن ئاتالمىش «جەمئىيەتنىڭ يۇقىرى قاتلام»لىرىدا ناھايىتى ئو-مۇملاشقان. چۈنكى، كوكايىننىڭ باھاسى بەك قىممەت، ئۇنى قور-سىقى توق، كىيىمى پۈتۈن، ھېچقانداق غېمى يوق «مۆتىۋەرلەر» لا ئىستېمال قىلالايدۇ. ئۇلارنىڭ ئىقتىسادىي جەھەتتىن بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارى كۈچلۈك بولغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئۇلار يەنىلا خانىۋەيران بولۇش قىسمىتىدىن قۇتۇلالمايدۇ.

زەھەر چەككۈچىلەر گاڭسا ـ جىسا بولغاندىن كېيىن، خۇمارد-نى بېسىش ئۈچۈن پەسكەشلىكلەرنى قىلىشقا باشلايدۇ. زەھەرگە ئۆگىنىپ قالغان قىز ـ ئاياللار خۇمارىنى بېسىش ئۈچۈن قىرىق ـ ئەللىك ماركىنى دەپ كوچىلارغا چىقىپ ناشايان ئىشلارنى قىلىشىدۇ. شپىرىس كۆپ ئىشلىتىلگەچكە، ئۇنىڭ ئۈستىگە دې-زىنفېكسىيە قىلىنمىغاچقا، ئۇلار تۈرلۈك كېسەللىكلەرگە گىرىپتار بولىدۇ. ئۇلارغا شۇنچىلىك جىق ئەرلەر پۇل بېرىدۇ، مۇشۇنى چۈشىنىشكە ئامالسىز قالىدۇ كىشى. گاندۇك (ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش كىيدۇرمىسى) ئىشلەتمەي جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىش نەتىجىسىدە ئەرلەر ئۆزلىرىگە ئەيدىز كېسىلىنى يۇقتۇرۇۋالىدۇ. دېمەك، ئۇلار بەدەل تۆلەيدۇ. ئۆز ـ ئۆزىنى ھاقارەتلىگەن بۇ ئەرلەر پاھىشىۋازلىق قىلغانلىقلىرىنى ئۆيىدىكىلەرگە دېمەيدۇ، شۇنداق قىلىپ، ئۇلارنىڭ ھېچنېمىدىن بىخەۋەر ئاياللىرىمۇ جانغا زامىن بولىدىغان جىنسىي كېسەللىكلەرگە دۇچار بولىدۇ. قارا، بۇ نېمىدېگەن رەسۋاچىلىق، نېمىدېگەن قورقۇنچلۇق ئىش ـ ھە!

خروئىننى بىر قېتىم ئوكۇل قىلىپ ئۇرغاندىن كېيىن، زە-ھەرگە خۇمار بولۇپ قالغانلار يەنە بىر نۆۋەت ئۈمىدسىزلىك ئىلكىگە چۈشۈپ قالىدۇ. ئىشقىلىپ، بۇ دۇنيادا بىكار تاماق يوق. زەھەر ئەتكەسچىلىرىدىن رەھىم ـ شەپقەت تىلەش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. زەھەرگە خۇمار بولغانلار پۇل غەملەش ئۈچۈن كۆپ ھاللاردا خەتەر-

لىك يولغا قاراپ ماڭىدۇ. قانۇن بىلەن ئوينىشىدۇ، ئوغرىلىق
قىلىشىدۇ، بانكا بۇلاش، خەقلەرنىڭ ئۆيلىرىگە ئىشىك قومۇرۇپ
كىرىش قاتارلىق قىلمىشلار بىلەن مەشغۇل بولۇشىدۇ. ئۇلار ھەر
قانداق ئەسكى ئىشلارنى قىلىشتىن يانمايدۇ. بەزىلىرى شىپاخانا ۋە
ئاپتېكىلارنىڭ ئىشىكلىرىنى قومۇرۇپ، زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئې-
رىشىش ئۈمىدىدە بولىدۇ. كۆپ سانلىق زەھەرگە خۇمار بولغانلار
ئارىلاشما زەھەر چەككۈچىلەر بولغاچقا، خروئىندىن باشقا يەنە مور-
فىن قاتارلىق دورىلارنى ئىستېمال قىلىشتىنمۇ باش تارتمايدۇ.
ئۇلار مىڭبىر جاپا ـ مۇشەققەتتە زەھەر ئەتكەسچىلىرىدىن ئالغان
«شىپالىق دورا» نىڭ ساپلىق دەرىجىسىنىڭ زادى قانچىلىك ئىكەن-
لىكىنى بىلمەيدۇ. ئادەتتە زەھەرگە خۇمار بولغان بىرەيلەن ھەر
كۈنى بىر بولاق زەھەر «ئىستېمال» قىلىدۇ. بۇ ئىككى گرام
ئەتراپىدا بولىدۇ. 100 ياكى 150 ماركقا كېلىدۇ. تەركىبىدە
خروئىن بەش پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. بۇنچىلىك ئېغىر چىقىم-
نى كۈندىلىك كىرىم بىلەن قامداپ كەتكىلى بولمايدۇ. شۇڭا،
قورساقنىڭ ھۆددىسىدىن چىقىپ، يېتەرلىك پۇل تېپىش ئۈچۈن،
زەھەرگە خۇمار بولغانلار چۈشكۈنلىشىشكە، ئىپپەت ـ نومۇسىنى
سېتىشقا ۋە بۇلاڭچىلىق قىلىشقا مەجبۇر بولىدۇ. «قانۇن تورى
كەڭ يېيىلغان، چۈشۈپ قالماس ئۇنىڭدىن ھېچكىم»، جەمئىيەتكە
زىيان كەلتۈرۈۋاتقان بۇ قىلمىشلار ھامان بىر كۈنى قانۇني جازاغا
تارتىلماي قالمايدۇ.

ئۆزۈندىن بۇيان سىياسىيونلار خروئىننىڭ تارقىلىشىنىڭ ئال-
دىنى ئېلىش، ئەيدىز كېسىلى ۋە ساقايماس جىنسىي كېسەللىكلەر-
دىن قانداق ساقلىنىش توغرىسىدا مۇھاكىمە ئېلىپ بېرىۋاتىدۇ.
ئۇلار ئېنىق بىر لايىھە تۈزۈپ چىقىشنى ئۈمىد قىلىشىۋاتىدۇ.
ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ تىرىشچانلىق كۆرسىتىشى نەتىجىسىدە زەھەر
كاتتىۋاشلىرىنىڭ ئۇۋۇلىرى ئاستا ـ ئاستا بىتچىت بولماقتا. بوندا

1992 ـ يىلى «زەھەرگە قارشى قانۇن» غا تۈزىتىش كىرگۈزۈلدى، سىۋىرىختا، زەھەر خۇمارى كۆچلۈكرەك بولغان زەھەر چەككۈچىدىلەرنىڭ زەھەر تاشلىشىغا تېببىي جەھەتتىن ياردەم بېرىش مەسىلىسى خېلى بۇرۇنلا تەتقىق قىلىندى. تەدبىر كۈچلۈك بولغانلىقتىن، زەھەر چېكىشتىن يۈز بەرگەن ئېپپەت ـ نومۇسىنى سېتىش ۋە جىنايى ئىشلار ئەنزىلىرى ھەسسىلەپ ئازايدى. ھۆكۈمەت تەرەپنىڭ سانلىق مەلۇماتىدىن پەقەت 10% زەھەر چەككۈچىلەرنىڭ قانۇنسىز قىلمىشلارغا تايىنىپ تاپقان پۇلغا زەھەر سېتىۋالىدىغانلىقى، ئىلگىرى بۇ سان 60% نى تەشكىل قىلىدىغانلىقى مەلۇم بولدى. زەھەر چەكلەش جەھەتتە، بۇنىڭغا كەتكەن مەبلەغ ئەمگەك بىلەن تەربىيىلەش ۋە تۈرمىگە كەتكەن مەبلەغتىن كۆپ ئاز، شۇنداقلا ئۈنۈمىمۇ ياخشى بولغان.

تۈتۈپ تۈرۈش، نەزەربەند ئاستىغا ئېلىش يەككە زەھەر چەككۈچىلەرگە قارىتىلغان، بۇنىڭ پۈتكۈل زەھەرگە قارشى تۈرۈش ۋە ئۇنى چەكلەش پائالىيىتىدە ئۇنچىۋالا چوڭ رولى يوق. زەھەر ئەتكەسچىلىرى بىلەن زەھەر كاتتىۋاشلىرىنىڭ ئەرۋاھى دۇنيا يۈزىدىن تېخى يوقاپ كەتمىدى. زەھەر چەكمىسە تۇرالمايدىغان زەھەر چەككۈچىلەر ئۇلارنى باي قىلىۋەتتى. ئۇلارنىڭ يانچۇقلىرى تومپىيىپ كەتتى. ۋىجدانىنى يوقاتقان بۇ بىر تۈركۈم ھايۋانلار قىلمىشىنىڭ كىشىلەرگە قانچىلىك زىيان ئېلىپ كېلىدىغانلىقىنى ئەسلا ئويلىمايدۇ. ئۇلار پەقەت پۇل تاپسىلا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ تاپقىنى پۇلمۇ، بۇ پۇل جان بەدىلىگە كېلىۋاتامدۇ، ئۇلارنىڭ بۇنىڭ بىلەن پەرۋايى پەلەك.

قارا، خروئىن قانچىلىك زىيانلىق ـ ھە!

بىرىنچى قېتىم زەھەر چەككەندە، زەھەر چەككۈچىدە تىل بىلەن ئىپادىلەپ بەرگۈسىز ھاياجانلىنىش بولىدۇ. ئەمما كېيىن گويا چوغ ئۈستىدە ئولتۇرۇۋالغاندەك بىئارام بولىسەن. بۇنداق

سەزگۈ مەيلى قانچىلىك ھاياجانلىق ياكى قانچىلىك تەسىرلىك بول-
سۇن، سەن زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان ھامان، ھەرقانچە پۇشاي-
مان قىلغىنىڭ بىلەنمۇ بىكار.

بىرىنچى قېتىم زەھەر چەككەن كۈندىن باشلاپ زەھەرنىڭ
رولى ئۆزىنى ناھايىتى قاتتىق كۆرسىتىدۇ. زەھەرگە ئۆگىنىپ
قالغاندىن كېيىن ئۇنىڭدىن مەڭگۈ قۇتۇلالمايسەن. زەھەرگە نىسبە-
تەن چېكىپ كۆرۈپ باقاي دېگەن پوزىتسىيىدە بولما، ئۇنىڭدىن
ئۆزۈڭگە «خۇشاللىق» تاپىمەن دەپ خام خىيال قىلما. چېكىپ
باقتىڭمۇ بولدى، ئۇنىڭغا بارغانسېرى بېرىلىپ كېتىسەن. «چې-
كىپ باقاي» دېگەن قاراشتىن ياخشىسى بالدۇرراق يالتاي.

زەھەرگە ئۆگىنىپ قالغان ھامان ئۇنىڭغا بارا - بارا خۇمار
بولۇپ قالىسەن، زەھەر بولمىسا كۈنلىرىڭنى ئۆتكۈزمىكىڭ تەسكە
چۈشىدۇ.

زەھەرنىڭ كۈچى كەتكەندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىلەردە
تىترەش، ئۇيقۇسىزلىق ۋە بەدەن ئاغرىش قاتارلىق كېسەللىك ئالا-
مەتلىرى كۆرۈلىدۇ. بۇ ھال سېنىڭ زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان-
لىقىڭنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. زەھەر خۇمارى تۇتۇپ كەتكەندە،
سەن دوملاپ كېتىسەن، سەندە ئاغرىق ئازابىغا بەرداشلىق بەرمەك-
تىن باشقا ئامال يوق.

بۇنداق كېسەللىك ئالامەتلىرىنى يوقىتىش ئۈچۈن، چېكىدىغان
زەھەر مىقدارىنى كۆپەيتىشكە موھتاج بولىسەن. بۇنىڭ بىلەن يامان
سۈپەتلىك ئايلىنىش شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن سەن زە-
ھەردىن ئۆزۈڭنى تارتىۋالالمايسەن.

زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان زەھەر چەككۈچىنىڭ نەزىرىدە
زەھەردىن باشقا نەرسە بولمايدۇ. ئۇلار بارا - بارا دوست - يارەنلە-
رىدىن، ئائىلىسىدىكىلەردىن ۋە بارلىق ئىجتىمائىي ئالاقىلەردىن
مەھرۇم بولىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىرگە، زەھەرگە خۇمار بولغان

تالاي ئادەملەر جەمئىيەت تەرىپىدىن تاشلىۋېتىلىدۇ.

زەھەرگە ئۆگىنىپ قالغانلار خىروئىن ۋە باشقا تۈرلۈك زەھەرلىك بۇيۇملارنى ئۆزلىرىنىڭ دوستى قاتارىدا كۆرىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇ - ئارمان ۋە غايە - ئىستەكلىرىنى ئۇنتۇيدۇ، شىرىن خىياللاردىن ۋاز كېچىدۇ، ئۇلارنىڭ مۇقىم ماكانى بولمايدۇ، ئۇلار تاشلىۋېتىلگەن بىنالاردا ياكى مېترودا كېچىنى ئۆتكۈزىدۇ.

زەھەر چەككۈچىلەر ساقچىلارنىڭ ئۆزلىرىنى بايقاپ قېلىشىدىن ئېھتىيات قىلىشىدۇ، كۆڭلىرى دەككە - دۈككە ئىچىدە ئۆتىدۇ. چۈنكى، زەھەر چېكىش قانۇنسىزلىق، ئۇنىڭغا قانۇن يول قويمايدۇ.

ئىلىم - پەننىڭ تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ، جەمئىيەتتە خاراكتېرى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان باشقا بىر خىل زەھەرلىك بۇيۇملار مەيدانغا كەلدى. مەسىلەن، ئېرگوت كىسلاتاسى دىئېتىلامىن (ھوشسىزلاندۇرۇش دورىسى. قىسقارتىلما ئاتىلىشى LSD) ، مېتىلامفېتامىن، ئۇنۇمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن ۋە «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدىكى قاتارلىقلار.

ئەنئەنىۋى زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئوخشىمايدىغان بۇنداق زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ ماتېرىيالى ئۆسۈملۈك ئەمەس، ئۇلار تەجرىبىخانىلاردا تۈرلۈك خۇرۇچلار ئارىلاشتۇرۇلۇپ خىمىيىلىك ئۇسۇل ئارقىلىق ياسىلىدۇ. بۇ زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ خۇرۇچلىرىدىن گۇمانلىنىشقا بولمايدۇ. چۈنكى، قانۇنلۇق، ئۇنىڭغا ئېرىشمەك تولىمۇ ئاسان. مۇتەخەسسىسلەر 21 - ئەسىردە بۇنداق سۈنئىي زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ جەمئىيەتكە غايەت زور زىيان كەلتۈرىدىغانلىقىنى كۆرسىتىپ ئۆتتى. ئىستېمال قىلىشقا قۇلاي بولسۇن ئۈچۈن، بۇنداق زەھەرلىك بۇيۇملار تابلېتكا ياكى كاپسۇل شەكلىدە ياسىلىۋاتىدۇ. زەھەر چەككۈچىلەر LSD غا كىشى ئىشەنگۈسىز دەرىجىدە كىرىشىپ كەتتى. بەكرەك كىرىشىپ كەتكەن زەھەر چەككۈچىلەر روھىي

كېسەلگە دۇچار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.
بۇ خىل زەھەرلىك بويۇمنىڭ ئەسلىي تىپى LSD، بۇ تاسادىپىي بايقالغان، شۋېتسارىيىلىك بىر خىمىك 1943 - يىلى قان بېسىم دورىسىنى كەشىپ قىلىۋېتىپ ئۇنى بايقاپ قالغان. ئالدىنقى ئەسىرنىڭ 60 ـ، 70 - يىللىرىدا LSD زەھەرلىك بويۇم ياساشقا ئىشلىتىلگەن. LSD تابلېتكا شەكلىدە مەيدانغا كەلدى. LSD نىڭ رولى بەك چوڭ. بۇنى تەسەۋۋۇر قىلىش تەس. 0.1 مىللىگرام LSD كىشىنى بىر نەچچە سائەت مەست ھالەتكە ئەكېلىپ قويىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن، زەھەر چەككۈچىنىڭ كۆزلىرى يوغىناپ كېتىدۇ، كۆن نۇرى ۋە چىراغ يورۇقىدا ئارامسىزلىنىدۇ. شۇڭا، بەزى زەھەر چەككۈچىلەر شېرىن خىياللىرىنىڭ قۇياش نۇرىدا بەربات بولۇپ كېتەمسىلىكى ئۈچۈن ياۋا مۈشۈكلەردەك كۈن بويى قاراڭغۇ ئۆيلەردىن چىقمايدۇ. ئۇلار بەزىدە روھىي جەھەتتىن جىددىيلىك ھېس قىلىدۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ خاتا تۇيغۇ، بۇ ئۆز - ئۆزىدىن چۆچۈش. ئۇلاردا يەنە دائىم كىشىنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان چۈشىنىكسىز خىياللار پەيدا بولىدۇ. LSD نى ئىستېمال قىلغانلىق قورقۇنچلۇق سەپەرگە قەدەم قويغانلىق بىلەن باراۋەر. سەن نەچچە سائەت ئىچىدىلا قورقۇنچ ئىلكىدە جىددىيلىشىسەن، تېخىمۇ ئېغىر تەرىپى شۇكى، LSD نى چەككۈچى ئۆزىنى چاغلىيالماي قالىدۇ، رېئاللىقتىن ئۇزۇل - كېسىل قول ئۈزىدۇ. ئىلگىرى مۇنداق بىر زەھەر چەككۈچى بولغان، ئۇ LSD نى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن دېرىزىدىن ئۆزىنى يەرگە تاشلىغان. ئۇ ئۆزىنىڭ ھاۋادا قۇشلاردەك ئەركىن پەرۋاز قىلىدىغانلىقىغا قاتتىق ئىشەنگەن.
بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن LSD دىن ئىبارەت «روھنى مەست قىلغۇچى» بۇ دورا سېنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن ياقتىن ۋەيران قىلىۋېتىدۇ.
ئادەم ئورگانىزمىدىكى توقۇلمىلار LSD غا ناھايىتى تېز ئۆز-

لىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ بىلەن زەھەر چەككۈچىلەر LSD مىقدارىنى توختىماي ئاشۇرۇشقا مەجبۇر بولىدۇ. LSD نى ئىستېمال قىلىشنى توختاتقاندىن كېيىن، سەن قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرەر ئالاھىدە ئەھۋالنى بايقىمايسەن. لېكىن، نەچچە ھەپتە ئۆتكەندىن كېيىن، مۇشۇ زەھەرلىك بۇيۇم تۇپەيلى كاللاڭدا قوزغالغان خام خىيال ۋە ئۇنىڭ ئەكس تەسىرى بىردىنلا ئۆز ئىپادىسىنى تاپىدۇ. ئۇنى كۆپ ئىستېمال قىلغان زەھەر چەككۈچىلەر ئەقلىدىن ئادىشىدۇ. دىققەت قىلىشقا تېگىشلىكى شۇكى، چېكىپ باقاي دېگەن پوزىتسىيە بىلەن ئۇنىڭغا ئۆگىنىپ قالماسلىق كېرەك. ئۇ ساڭا ھېچقانداق مۇكاپات بەرمەيدۇ. LSD مۇ باشقا زەھەرلىك بۇيۇملارغا ئوخشاش سېنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن نابۇت قىلىۋېتىدۇ. مېتىلامفېتامىن بىلەن ئامفېتامىن نۆۋەتتە دۇنيا مىقياسىدا ئەڭ كۆپ ئىستېمال قىلىنىۋاتقان قانۇنسىز زەھەر. چۈنكى، بۇ دورىلارنى ياساش ئاسان-راق، ئۇنى ھەرقانداق بىر تەجرىبىخانىدا ياسىغىلى بولىدۇ. تېخى يېقىنقىدىلا ئامفېتامىن روھلاندۇرۇش دورىسى سۈپىتىدە ئاپتېكىلاردا سېتىلغان. كىشىلەر بۇ دورىغا بارغانسېرى قىزىقىپ قالغانلىقتىن، ئاخىر بېرىپ ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى قوزغى-غان، شۇنىڭ بىلەن مەزكۇر زەھەر ئىستېمال بازىرىدىن چېكىنىدۇ-رۇلگەن، شۇنداقتىمۇ ئارىدىن كۆپ ئۆتمەي، بۇ دورىلار مېتىلامفې-تامىن نامىدا قانۇنسىز زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ ئارىسىدا يەنە پەيدا بولۇپ قالدى. زەھەر چەككۈچىلەرنى بۇ دورىغا يەنىمۇ تېز جەلپ قىلىش مەقسىتىدە، زەھەر ئەتكەسچىلىرى بو دورىنى LSD، خرو-ئىن ۋە كوكايىن قاتارلىق زەھەرلىك بۇيۇملار بىلەن ئارىلاشتۇرۇۋېتىدۇ.

زەھەر ئەتكەسچىلىرى يانچۇقۇڭدىكى پۇلغا كۆڭۈل بۆلىدۇ، باشقا نەرسىلەر ئۇلار ئۈچۈن بەربىر.

زەھەر سودىسىدا ئىككىلا تەرەپنىڭ مەنپەئىتى تەڭ مەۋجۇت

بولۇپ تۇرىدۇ. سىنىڭ ئۆلۈپ ـ تىرىلىشىڭ بىلەن زەھەر ئەتكەسچىلىرىنىڭ كارى يوق. ئۇلارغا كېرىكى سىنىڭ ھەمىيىنىڭدىكى پۇل، قانداق قىلغاندا پۇلۇڭنى سۇغۇرۇۋالغىلى بولىدۇ، قانداق قىلغاندا سىنى ئۆزلىرىنىڭ دائىملىق خېرىدارىغا ئايلاندۇرۇۋالايدۇ، ئۇلار مانا مۇشۇنىڭغا كۆڭۈل بۆلىدۇ. شۇڭا، زەھەردىن يىراق تۇرۇشلا سىنىڭ ئەڭ ياخشى تاللىشىڭ. زەھەر خۇددى بىر پارچە پاتقاقلىققا ئوخشايدۇ، پېتىپ قالغان ھامان پۇتۇڭنى تارتىپ چىقىرالمايسەن. سەن تۇنجۇقۇپ ئۆلەمسەن ياكى تىرىك قالامسەن، زەھەر ئەتكەسچىلىرىنىڭ سەن بىلەن پەرۋايى پەلەك!

مېتىلامفېتامىن ئەسلىي روھلاندۇرۇش دورىسى ئىدى، كېيىن كىشىلەر ئۇنى زەھەر ئورنىدا ئىستېمال قىلىدىغان بولدى. ئۇ كىشىلەردىكى جىددىيلىكنى تارقىتىدۇ، ھارغىنلىقنى ئالىدۇ، كەيپىياتنى كۆتۈرەڭگۈ قىلىدۇ. زەھەرگە خۇمار بولغانلار بۇ دورىدىن خۇشاللىق تاپىدۇ، خام خىيال ئىلكىدە ياشايدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغاندىن كېيىن زەھەر چەككۈچىلەر ئۆزلىرىنى پۈتمەس ـ تۈگىمەس كۈچكە تولغاندەك تەڭداشسىز ھەم غالىب سېزىدۇ.

يەنە بەزىلەر مېتىلامفېتامىن بىلەن خروئىن ۋە كوكايىننى ئارىلاشتۇرۇپ ئىستېمال قىلىدۇ، بۇنىڭدا شوك بولۇپ قېلىش، ھەتتا ھاياتىدىن ئايرىلىپ قېلىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىدۇ.

مېتىلامفېتامىننى زىيادە كۆپ ئىستېمال قىلىش يۈرەكنىڭ سوقۇشىنى تېزلىتىپ، قاننىڭ ئايلىنىشىنى كۈچەيتىۋېتىدۇ. ئۇنى ئىستېمال قىلغۇچىلارنىڭ چىرايى تاتىرىپ، بىر ئېغىز گەپنى ياكى بىر خىل ھەرىكەتنى توختىماي تەكرارلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىستېمال مىقدارى قانچىلىك بولسۇن، مېتىلامفېتامىننىڭ ھەرقانداق ئىستېمال قىلىش زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك شوك بولۇپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ، نەتىجىدە، ئۆلۈم ـ يېتىم كۆرۈلىدۇ. كەسكىن ئەمەلىيەت ئالدىدا ھەربىر ئادەم كاللىسىنى سەگەك تۇتۇـ

شى كېرەك. چۈنكى، ئۆزى ئىستېمال قىلىۋاتقان زەھەرنىڭ بۇيۇمىنىڭ زادى قانداق نەرسىلەر ئارىلاشتۇرۇلۇپ ياسالغانلىقىنى ھەرقانداق بىر زەھەر چەككۈچى بىلمەيدۇ. ئۇزۇن مۇددەت تاماقتىن ۋە ئۇيقۇدىن قېلىش — ئىزچىل زەھەر چېكىپ كېلىۋاتقان كىشىنىڭ سالامەتلىكىنى نابۇت قىلىۋېتىشى مۇمكىن، ھەتتا ئۇ ئۆلۈپ كېتىشمۇ ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. روھلاندۇرۇش تىپىدىكى زەھەرلىك بۇيۇملارغا كىشىلەر ئاسان خۇمار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قاراشقا بولمايدۇ. مۇشۇ خىلدىكى زەھەرلىك بۇيۇملارنى ئۇزاق ۋاقىت ئىستېمال قىلىش كىشىلەرنىڭ خاراكتېرىنى ئۆزگەرتىۋېتىدۇ، ھەتتا روھىي كېسەللىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ.

«روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد مېتىلامفېتامىنغا ئوخشاش كىشىنى روھلاندۇرىدۇ ھەم LSD غا ئوخشاش كىشىنى خىيال دۇنياسىغا غەرق قىلىۋېتىدۇ. بۇ دورىلار داۋاملىق كاپسۇل ھەم تابلېتكا شەكلىدە قانۇنسىز سېتىلىۋاتىدۇ. قانۇنسىز سورۇن ۋە مەكتەپلەردە مودا بولۇۋاتىدۇ. باشقىلارنىڭ، بۇ دورىلارنىڭ زىيىنى يوق، دېگەن گەپلىرىگە ئەسلا ئىشەنمە، بۇ گەپنىڭ راست - يالغانلىقىنى ئىسپاتلاش خىيالىدىمۇ بولما.

چۈنكى، «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدنىڭ مەست قىلىش رولى، ئۇ ئاتا قىلغان شادلىق ئۇزۇنغىچە داۋام قىلىدۇ. شۇ سەۋەبتىن زەھەر چەككۈچىلەر ئادەتتە ئۆزلىرىنى ئىنتايىن ياخشى سېزىدۇ. ئۇلار ھەتتا يېتەرلىك روھىي ھالەت بىلەن تاڭ ئاتقۇچە ئوينايدۇ. بىراق، سەن شۇنى ھېس قىلغىنكى، «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىد زىيانلىق، ئۇ مېتىلامفېتامىنغا ئوخشاش زەھەرلىنىش خاراكتېرلىك شوك بولۇپ قېلىشقا سەۋەبچى بولىدۇ. خاراكتېرىڭ بارا - بارا ئۆزگىرىدۇ. ئاخىر بېرىپ خام خىياللارغا ئەسەبىيلەرچە بېرىلىپ، يوقىلىش گىردابىغا بېرىپ قالىسەن.

17 ياشقا توشقان بېرلىنلىق ياش سىمون «روھنى ئەسىر قىلى-
غۇچى» ئاتىسىدىنى قىزىقىپ ئىستېمال قىلىپ، نەچچە مىنۇت
ئۆتە - ئۆتمەيلا ھاياتىدىن ئايرىلغان. سەۋەبى: ئۇ زەھەرلىنىش
خاراكتېرلىك شوك بولۇپ قالغان. ئۇ ئىستېمال قىلغان دورىغا
كىشىنىڭ جېنىغا زامىن بولىدىغان دورىلار ئارىلاشتۇرۇلغان بولۇ-
شى مۇمكىن. سىمون مۇشۇ سەۋەبتىن زەھەرلىنىپ ئۆلگەن. سىمون
پەقەت خۇمارىنى باسماقچى بولغانىدى، لېكىن ئۇ قىممەتلىك ھاياتى-
نى بەدەل ئورنىدا تۆلىدى، بۇنىڭغا كىم ئەيىبلىك؟

16 ياشلىق كرىستوف «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدىنى
ئىستېمال قىلىپ، بۇنىڭدىن يەتتە ئاي ئىلگىرى روھىي كېسەل
بولۇپ قالغان، بەختكە يارىشا، ھەرقايسى تەرەپلەرنىڭ ياردىمى
ئارقىسىدا، ئۇ خەتەردىن قۇتۇلدى، ئۇ ئەسلەپ مۇنداق دەيدۇ:

*«مەن بىر كۈنى مېتروغا ئولتۇرۇپ بىر يىغىلىشقا ماڭدىم.
مېترودا كېتىۋېتىپ تۇيۇقسىز بىئارام بولۇۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلى-
دىم. ماڭا سان - ساناقسىز يېشىل چاشقانلار گويا تېنىمنى غاجىلا-
ۋاتقاندەك تۇيۇلدى. قاتتىق قورقۇپ كېتىپ ۋارقىراپ سالدىم. ئۇ
كۆرۈنۈش ھەقىقەتەن تولىمۇ قورقۇنچلۇق ئىدى، مەن شۇ چاغدا،
ئاشۇ چاشقانلار تېنىمنى پاك - پاكىز غاجىلىۋېتىدىغان بولدى، دەپ
ئويلىدىم! قورقۇپ كەتكەچكە، ئۆزۈمنى يوقىتىپ قويدۇم، نېمە
قىلارىمنى بىلمەيمەن، ئايانچلىق ۋارقىرىغانلىقىمنى ئەتراپىمدىكى
يولۇچىلار ئاڭلىغان ئوخشايدۇ. مەن قاباھەتلىك چۈشتىن ئويغان-
سام، دوختۇرخانىدا يېتىپتىمەن، لېكىن بايامقى كۆرۈنۈش كاللام-
دىن زادىلا كەتمەي، سالامەتلىكىمگە تەھدىت سېلىپلا تۇرىدۇ، قان-
داقتۇر پارلاق قۇياش، گۈزەل كېلەچەك دېگەندەك بىر يۈرۈش
تۇتۇرۇقسىز گەپلەرنىڭ ئادەم ئالدايدىغان ۋە ئادەمنى قايمۇقتۇرىدى-
غان گەپلەر ئىكەنلىكىنى مانا ئەمدى چۈشەندىم، مۇشۇ گەپلەرگە*

مېتىلامفېتامىن ۋە «روھنى ئەسىر قىلغۇچى» ئاتىسىدىكى زەھەرلىك بۇيۇملار كىشىگە ئېغىر ئاپەت ئېلىپ كېلىۋاتقان ھەم خەتىرى شۇنچىلىك چوڭ بولسىمۇ، ئەمما مەلۇم كوللېكتىپ ئورۇنلىرىدا بۇ زەھەرلىك بۇيۇملار يامراپ ئاپەتكە ئايلاندى. خروئىننىڭ زىيىنى پەقەت ئىقتىسادىي جەھەتكە بېرىپ تاقىلىدۇ دېيىلسە، ئۇنداقتا سۇنئىي بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇملارنىڭ زىيىنى ئىقتىساد بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ. بۇ دورىلار ئائىلەڭنى ۋەيران قىلىپلا قالماي، قەلبىڭنى، روھىڭنى ۋە بارلىقىڭنى ۋەيران قىلىپ تاشلايدۇ. زەھەرنىڭ زىيىنىدىن ئامان قالغان زەھەر چەككۇچىلەر ھەسرەتلىك ئۆتمۇشنى ھەربىر قېتىم ئەسلىگەندە، ئۆزلىرىنىڭ شۇ كۈنلىرىنى تەسەۋۋۇر قىلىشقا ئامالسىز ئىكەنلىكلىرىنى ھېس قىلىشىدۇ. ياش ـ ئۆسمۈر دوستلار، سىلەر شۇنى يادىڭلاردا تۇتۇڭلاركى: سالامەتلىكىڭلار ئۈچۈن ھەرگىز زەھەر چەكمەڭلار، بولمىسا ئاخىر بىر كۈنى داغدا قالىسىلەر!

ئۇنۇمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن تاماكا تۇرىدىكى بىردىنبىر بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇم. زەھەر چەككۇچىلەر ئۇنى تاماكىغا، ھەتتا بەزىدە نەشىگە ئارىلاشتۇرۇپ، ئاندىن غاڭزىغا بېسىپ ياكى تاماكىدەك ئوراپ چېكىدۇ. ئۇلار ئۇنىڭ كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان ئىس ـ تۈتەكلىرىدىن زەھەرنىڭ پەيزىنى سۈرۈشىدۇ، ئۇنى بىرىنچى قېتىم چەككەندە، زەھەر چەككۇچى زەھەرلىك بۇيۇمغا خاس بولغان بەخت تۇيغۇسى ھېس قىلىدۇ. بۇنداق تۇيغۇ بەش مىنۇتقىچە داۋاملىشىدۇ. كېيىنكى يېرىم سائەت ئىچىدە زەھەر چەككۇچىنىڭ پەيزى ئاللىقاياقلارغا ئۇچۇپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ بەكرەك قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، زەھەر چەككۇچى ھەر قېتىم روھسىزلىنىش ھېس قىلغاندا، ئۇنىڭدا داۋاملىق زەھەر چېكىشتەك كۈچلۈك ئىس-

تەك تۇغۇلىدۇ، ئۇلار زەھەر چېكىش ئارقىلىق ئۆزلىرى سېزىۋاتقان قورقۇنچلۇق غەم - قايغۇنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇش ئۈمىدىدە بولىدۇ. زەھەر چەككۈچى ئۈچۈن، ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىننىڭ جەلپ قىلىش كۈچى ناھايىتى چوڭ. كوكايىن چېكىشكە باشلىغان ھەرقانداق بىر ئادەم ئۇنىڭ زىيىنىدىن ئاسان قۇتۇلالمايدۇ، چۈنكى سەن ئۇنى چەكمىسەڭ تۇرالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىسەن. ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن چەككۈچىلەر روھىي جەھەتتىن باشقا بىرىكمە زەھەرلىك بۇيۇملارغا بېقىنىپ قالغاندەك، كوكايىنغا بېقىنىپ قالىدۇ. ئۇلارنىڭ خاراكتېرىدە بارا - بارا ئۆزگىرىش يۈز بېرىپ، كەيپىياتىمۇ كۈنسايىن چۈشكۈنلىشىپ كېتىدۇ، ھەمىشە گويا بىرى كەينىگە چۈشكەندەك تۇيغۇدا يۈرىدۇ (كرىستوف تەسۋىرلىگەندەك)، بۇنىڭدىن باشقا، ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىنىنىڭ ئورگانىزمغا بولغان زىيىنىمۇ ناھايىتى چوڭ، بۇ نۇقتا نۇرغۇن كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى قوزغىمىغاندەك قىلىدۇ. بۇنىڭ خام ئەشياسى خروئىن بىلەن ئېچىتىلغان پاراشوك. بۇ ئىككى خام ئەشيا ئارىلاشتۇرۇلغاندىن كېيىن قىزىتىلىدۇ، ئاندىن يېڭى زەھەرلىك بۇيۇم — ئۈنۈمى يۇقىرى، ساپ كوكايىن بارلىققا كېلىدۇ.

«خۇمار بولۇپ قېلىش» دېگەنلىك، نوقۇل زەھەر چېكىشنىلا كۆرسەتمەيدۇ، سەندە مەلۇم بىر ئىش - ھەرىكەتكە نىسبەتەن بېقىنىش پەيدا بولسا، بۇ «خۇمار بولۇپ قېلىش» دەپ ئاتىلىدۇ.

«خۇمار بولۇپ قېلىش» دېگەنلىك سېنى زەھەر ئىستېمال قىلىدۇ، چېكىدۇ ۋە ئوكۇل قىلىپ ئۇرىدۇ دېگەنلىك ئەمەس.

روھىي جەھەتتىن مەلۇم بىر خىل ئىش - ھەرىكەتكە بېقىنىپ قالغان بولساڭ، مانا بۇ «خۇمار بولۇپ قېلىش» دېيىلىدۇ. بەزىلەر مال سېتىۋېلىشقا ئامراق، تەلۋىلەرچە مال سېتىۋالىدۇ، ئۇلار مال سېتىۋېلىشتىن باشقىنى ئويلىمايدۇ. بەزىلەر قورسىقىغا ئامراق،

تۇيۇقسىز بىئارام بولۇۋاتقانلىقىمنى ھېس قىلدىم. ماڭا سان - ساناقسىز يېشىل چاشقانلار

گويا تېنىمنى غاجىلاۋاتقاندەك تۇيۇلدى.

كۆن بويى ئاغزى بىكار تۇرمايدۇ، بەزىلەر بولسا ئويۇن ـ تاماشىغا ھېرىس، ئۇلار ئويۇنچۇق ماشىنىنىڭ ئالدىدىن ھەربىر قېتىم ئۆتـ.ـكەندە، نەچچە سائەتلەپ ئوينىماي تۇرالمايدۇ.

ئويۇنغا قاتتىق بېرىلىپ كەتكەن ھەرقانداق بىر ئادەم كۆپ ھاللاردا ئۆزىنى كونترول قىلالمايدۇ. ئويۇنچۇق ماشىنىسى مەيدا.ـنىدىن ھەرقېتىم ئۆتكەندە ياكى ئويۇنچۇق ماشىنىسىنى كۆرۈپ قالغاندا، ئۇنىڭغا ئىختىيارسىز نەزەر تاشلايدۇ. ئۇ پارچە ـ پۇرات پۇللىرىنى خەجلىۋېتىدۇ. قانۇندا بەلگىلەنگەن ھامىيلارغا ئېھتىيا.ـجى قالمىغان 18 ياشلىق ئايرىم ياشلار قىمارخانىغا كىرىپ، كىرىم قىلغان پۇللىرىنى تۈگىتىۋېتىپ چىقىدۇ. يادىڭدا تۇت: ئويۇنچۇق ماشىنا سېنىڭ كاللاڭنى ئىدارە قىلمىسۇن، ئويۇنچۇق ماشىنىنى سېنىڭ كاللاڭ ئىدارە قىلسۇن! كېچە ـ كۈندۈز كومپيۇتېر ئالدىدا ئولتۇرۇپ ۋاقتىڭنى ئۆتكۈزۈۋەتمە، سىرتلارغا چىقىپ ھەرىكەت قىل، توپ ئوينا، يۈگۈرە، مۇزىكا ئاڭلا، بۇ ياخشى ئەمەسمۇ؟ ئويۇنغا بېرىلىپ كېتىش ھاراقىقا بېرىلىپ كەتكەنگە ئوخشاش يامان ئادەت. بۇ ئامېرىكىلىقلارنىڭ ئومۇميۈزلۈك دىققىتىنى قوزغىدى.

2. سىرتلارغا ياكى ساياھەتكە يالغۇز چىققاندا نېمىلەرنى بىلىۋېلىش كېرەك؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندا، ھەربىر ئاخشامنى ياكى ھەربىر شەنبە كۈنىنى دوستلىرىڭ بىلەن بىللە ئۆتكۈزۈشنى ئارزۇ قىلىدىغان بولۇپ قالىسەن. سەن ئۇلار بىلەن ئاراڭلاردا ئورتاق تىل باردەك، بىر ـ بىرىڭلار بىلەن ناھايىتى ئاسانلا قاملى.ـشىپ قالغاندەك ھېس قىلىسەن، ھەتتا كىيىنىش جەھەتتە، مەيلى سەن كۆڭۈل قويۇپ كىيىن ياكى مۇنداقلا كىيىن، دوستلىرىڭنى دورايسەن. ئەمەلىيەتتە، سىرتقى كۆرۈنۈش بىر ئادەم ئۈچۈن ناھا.ـ

يىتى مۇھىم، سىرتقى قىياپەت مۇۋەپپەقىيەت قازىنىش يولۇڭدا مۇھىم رول ئوينايدۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، سالا ـ سۇپەتلىك كىشىـ لەر خىزمەتداش ۋە قىزلارنىڭ ياقتۇرۇپ قېلىشىغا بەك تېز سازاۋەر بولىدۇ. ياخشى سىرتقى قىياپەت ئىشلىرىڭدا كەم بولسا بولمايدىغان ھالقىلىق ئامىل.

بوش ۋاقىتلىرىڭدا ئۆزۈڭنى ئىختىيارىڭغا قويۇۋېتىشكە مەيلى قانچىلىك خۇشتار بول، ئۆزۈڭ يالغۇز قالايمىقان يەرلەردە يۈرمە. مەيلى سەن ناچار ياكى ئېسىل كىيىن، 18 ياشقا توشمىغانىكەنسەن، قىمارخانا قاتارلىق سورۇنلار سېنىڭ قەدەم تەشرىپ قىلىشىڭنى رەت قىلىدۇ. قانۇن ساڭا ئوخشاش ياشلارنىڭ قىمار ئوينىشىغا يول قويمايدۇ.

ئەمما، تۇرمۇشتا بىر قىسىم قاپ يۈرەك، ھايانكەشلەر باركى، ئۇلار كىشىلىك جەمئىيەتنىكى بارلىق قانۇنلارنى دەپسەندە قىلىشقا پېتىنىپ، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تاماكا چېكىشىگە، ھاراق ئىچىـ شىگە ۋە قىمار ئوينىشىغا سورۇن ھازىرلاپ بېرىدۇ. ئۇلار قانۇنـ نىڭ جازاسىغا تارتىلىشقا تېگىشلىك.

شەھۋانىي ۋە زوراۋانلىق مەزمۇنىدىكى كىنولارنى ئۆسمۈرلەر كۆرسە بولمايدۇ، دەپ بەلگىلەنگەن. بۇ بەلگىلىمە كىشىگە سەل كۈلكىلىكتەك تۇيۇلىدۇ. زوراۋانلىق ۋە تېررورلۇق مەزمۇنىدىكى كىنولار جەمئىيەتتە يامراپ كەتتى، شۇنداق كىنولارنى قويىدىغان كىنوخانىلاردا سېنىڭ دوستلىرىڭمۇ ئاز ئەمەس. مەلۇم بىر كىنونى قويۇش قانۇن تەرىپىدىن چەكلەنگەنىكەن، شۇ كىنو كىشىلەرنى ئۆزىگە بەكرەك جەلپ قىلىدۇ، كىشىلەرنىڭ قىزىقىشىنى ئاسانلا قوزغايدۇ. شۇنداق بولغاچقا، كۆچۈرۈلگەن دىسكىلارنى ھەممە يەردە ئۇچراتقىلى بولىدۇ. ناۋادا سەن شۇنداق كىنولارنى كۆرگەن بولـ ساڭ، ئۇ كىنولار ساڭا چوڭقۇر تەسىر قىلىدۇ، ھېچبولمىغاندا سەندە بەلگىلىك دەرىجىدە خاتا چۈشەنچە پەيدا بولىدۇ. مۇشۇ يېشىڭـ

دا، سىڭنىڭ ئاق - قارىنى پەرقلەندۈرەلىشىڭ قىيىن. مەسىلەن، كىيىنىش، ئىش - ھەرىكەتتە «جۇمە، چېسلاغا ئون ئۈچ» تىكى گارسېننى دورىغان 13 ياشلىق بىر ئۆسمۈر يۈرىكىنى قاپتەك قىلىپ، پالتا بىلەن موممىسى ۋە بىر نەۋرە سىڭلىسىنى چېپىپ، ئېغىر يارىلاندۇرۇپ قويغان. بۇ مىسال كىشىلەرنى چوڭقۇر ئويغا سالماي قالمايدۇ. كۆپىنچە ھاللاردا كىنو بىلەن رېئاللىقنىڭ پەرقىنى ئايرىشنى ياشلار تازا بىلىپ كەتمەيدۇ. ئاتا - ئاناڭ سىڭنىڭ ئۇنداق كىنولارنى كۆرۈشۈڭگە يول قويمىسا، سەن بۇنى بەخت دەپ بىلمەي، بەلكى نارازى بولىسەن. لېكىن، شۇ خىلدىكى كىنولارنى كۆرەلمىگەنلىكىڭ ئۈچۈن ھەسرەت چېكىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق.

ناۋادا مەلۇم بىر كىنونى قويۇش چەكلەنگەن بولسا، بۇنىڭ چوقۇم بىر سەۋەبى بار. شۇ كىنو چاكىنا، مەزمۇنى ساغلام ئەمەس بولۇشى مۇمكىن. بىر ئادەم ئەتىدىن - كەچكىچە زوراۋانلىق ۋە تېررورلۇق مەزمۇن قىلىنغان كىنولارغا مەپتۇن بولۇپ كەتسە، شۇ كىشى ئادىمىيلىكنى بارا - بارا يوقىتىدۇ.

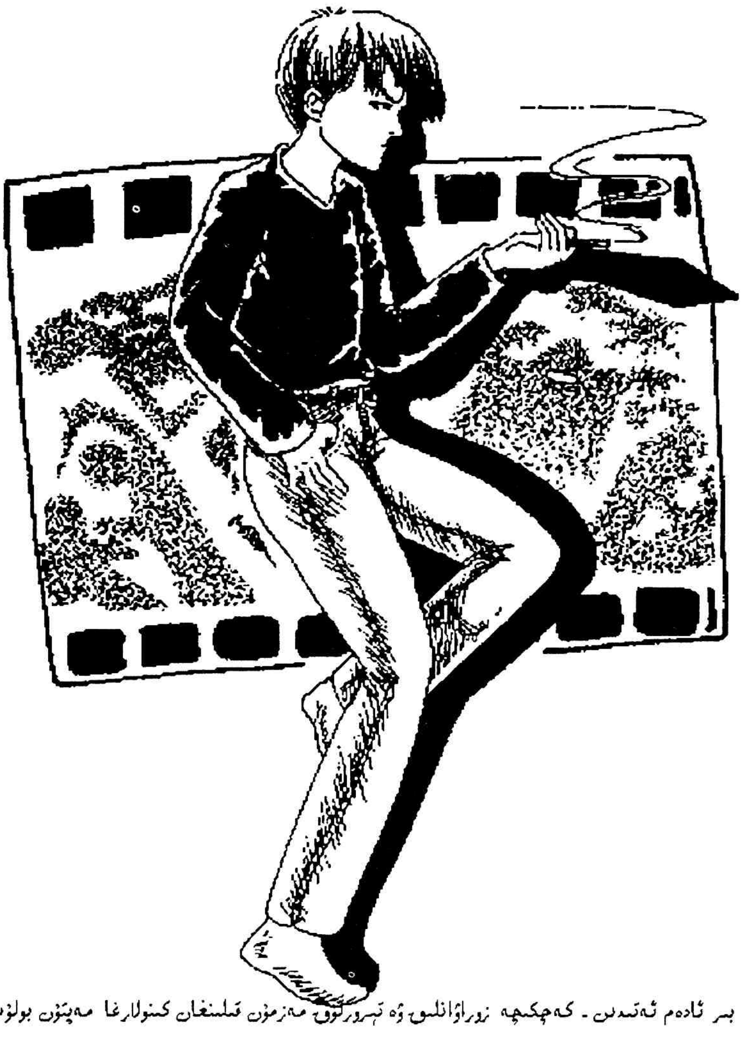
ئادەتتىكى ئەھۋالدا، مۇشۇنداق كىنولاردا ئاياللار بىلەن باللار زوراۋان ۋە زومىگەر ئەرلەرنىڭ قۇربانىغا ئايلىنىپ كېتىدۇ. بۇنداق كىنولارنى كۆپ كۆرسەڭ، سەندە ئاجىزلار كۈچلۈكلەرگە يەم بولۇشى كېرەككەن، دېگەن قاراش تۇغۇلىدۇ. سەن مۇشۇ قاراش بويىچە ئىش قىلىدىغان بولۇپ قالىسەن. ئاياللار بىلەن باللار ئىنتائەتمەن بولۇپ كەتسە بولمايدۇ. ئۇلار «زومىگەر» ئەرلەر زوراۋانلىق ھەم مۇتەھەملىكنى يۈرگۈزىدىغان قورال ئەمەس. سەن شۇ كىنولاردىكى قالايمىقان نەرسىلەرنى قوبۇل قىلساڭ، قىزلار بىلەن مەڭگۈ ياخشى ئۆتەلمەيسەن. بۇ كىنولاردا تەرغىب قىلىنغان «تىجارەت دەستۇرى» رېئال تۇرمۇشتا ئەسلا ئاقمايدۇ. ئاياللار ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىستېكىنى قاندۇرىدىغان ئەرمەك ئەمەس. سەن مۇلايىملىقنى، كىشىلەرنىڭ ھالىغا يېتىشنى ئۆگىنىۋال. سەن شەھۋانىيلىق، تېررور-

لۇق ۋە زوراۋانلىق تەسۋىرلەنگەن كىنولاردىكى نەرسىلەرنى ئۆگىنىپ كەت. ئۇ نەرسىلەر تەبىئەت، جەمئىيەت كۆتۈرمەيدىغان خام خىيال-دىن ئىبارەت.

سەن شۇ تاپتا 15، 16 ياشقا كىرگەن بولساڭ، دوستلىرىڭ ياكى قىز دوستۇڭ بىلەن بىللە ياكى ئۆزۈڭ يالغۇز دەم ئېلىشقا بېرىشنى تولىمۇ ئارزۇ قىلىسەن. سەن ئاتا ـ ئاناڭ ۋە ئائىلەڭدىكى-لەر بولمىغان ھالدا ياشاشقا ئىنتىزار بولىسەن، لېكىن بۇ ئىشلارنى بەلگىلەش ھوقۇقى ئاتا ـ ئاناڭدا بولىدۇ. ئۇلار سېنى قويۇپ بەرمەسلىكى مۇمكىن، ئۇلار سەن قۇرامىڭغا يېتىشتىن بۇرۇن، داۋاملىق سېنىڭ باشپاناھىڭ بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ.

ناۋادا ئاتا ـ ئاناڭ سېنىڭ ساياھەت پىلانىڭغا قوشۇلسا، سەپەر-گە قانداق چىقىشنى ئويلاۋاتىسەن؟ ماشىنا توسۇپ چىقامسەن؟ پو-يىزغا ياكى ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ چىقامسەن؟ ياكى ۋېلىسىپىتلىق چىقماقچى بولۇۋاتامسەن؟ ماشىنا توسۇپ يولغا چىقساڭ ئەرزان توختايدۇ. بىراق، بۇنىڭ ياشلار ئۈچۈن خەتىرى كۆپ، ماشىنا توسۇپ يولغا چىققان قىزلار دائىم جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۈچ-رايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، قاچان ماشىنا توسۇپ يولغا چىقالايسەن، بۇنىڭغا قارىتا سەندە ئىشەنچ يوق. ناۋادا ماشىنا توسۇپ يولغا چىقماقچى بولساڭ، يۇقىرى سۈرئەتلىك تاشيولنىڭ بويىدىكى مېھ-مانخانىلار ماشىنا توسۇپ يولغا چىقىشتا كۆڭۈلدىكىدەك جاي. تاق لىنىيىلىك يولنىڭ بويىدا ماشىنا توسۇيمەن دېمە، ماشىنىنىڭ سۈرئىتىنى ئەمدىلا تېزلەتكەن ھەرقانداق بىر شوپۇر سېنى يول ئۈستىدە ماشىنىسىغا ئېلىۋېلىشنى خالىمايدۇ.

18 ياشقا توشمىغان ئەھۋالدا ساياھەتكە چىققان ياشلار ئۈچۈن، ئاتا ـ ئانىلارنىڭ قوللاپ ـ قۇۋۋەتلىشى قىيىنچىلىقتا قالغان ھەربىر ياش، جۈملىدىن سەن ئۈچۈن ئويلاپ يەتكىلى بولمايدىغان رول ئوينايدۇ.



بىر ئادەم ئەتىدىن - كەچكىچە زوراۋانلىق ۋە تېرورلۇق مەزمۇن قىلىنغان كىنولارغا مەپتۇن بولۇپ
كەتسە. شۇ كىشى ئادىمىيلىكنى بارا - بارا يوقىتىدۇ.

سەن دوستۇڭ بىلەن چېدىردا قونماقچى بولساڭ، ئاۋۋال كۆ-
ڭۈلدىكىدەك بىر جاينى تاللا. ياۋروپادىكى بەزى دۆلەتلەردە دالىدا
قونۇش قەتئىي مەنئى قىلىنغان، بەزى دۆلەتلەردە بولسا، بۇنىڭغا
زور دەرىجىدە چەكلىمە قويۇلغان. دىققەت قىلىشقا ئەرزىيدىغىنى
شۇكى، سەن تاللىغان جاي ئالدى بىلەن بىخەتەر بولۇشى، ھاجەتخانا
ياكى مۇنچا قاتارلىق ئاممىۋى ئەسلىھەلەر ھازىرلانغان بولۇشى كې-
رەك. مۇبادا سەن ئايروپىلانغا ئولتۇرۇپ ساياھەتكە چىقماقچى بول-
ساڭ، مۇۋاپىق بىر ساياھەت يېتەكچىسىنى تاللا، شۇنىڭدا سەن
سەپەر داۋامىدا بېسىپ ئۆتكەن دۆلەتلەرنىڭ ئەھۋالىدىن خەۋەردار
بولىسەن. بۇنىڭدىن باشقا، ساياھەتكە چىقىشتىن بۇرۇن، ياخشىسى
ئاتا - ئاناڭنىڭ ماقۇللۇقىنى قولغا كەلتۈر.

ئوخشاش بولمىغان دۆلەتلەرنىڭ تۇرمۇش ئادىتىمۇ ئوخشاش
بولمايدۇ. بۇ ئەھۋال سېنىڭ دىققەت - ئېتىبارىڭنى قوزغىشى
كېرەك. نېمىلا دېگەنبىلەن، سەن پەقەت بىر سەيياھ، ناۋادا سەن
شۇ دۆلەتنىڭ تىلىدا بىر نەچچە ئېغىز سۆزلىيەلىسەڭ، يەرلىكلەر-
نىڭ تېخىمۇ قىزغىن قارشى ئېلىشىغا سازاۋەر بولىسەن. ئۆزىنىڭ-
كىنى راست دەپ تۇرۇۋالىدىغانلارنى ھېچكىم ياخشى كۆرمەيدۇ.
ئۆزىنىڭ يەرلىك شېۋىسىدە توختىماي سۆزلەشتىن ھەزەر ئەيلەش
كېرەك. ساياھەت نۇقتىلىرىدىكى كىشىلەر قول ئاستىڭدا ئىشلەيدى-
غان ئادىمىڭ ياكى خىزمەتكارىڭمۇ ئەمەس. سەن ئىمكان بار تەبى-
ئىي، كەمتەر بول، ھەرگىز ھاكاۋۇرلۇق قىلما، ئۆزۈڭنىڭكىنى
راست دەپ تۇرۇۋالما. ئەمەلىيەتتە، پۈتكۈل ساياھەت جەريانى ساڭا
قانداق ئادەم بولۇش كېرەكلىكىنى ئۆگىتىدۇ.

3. ساغلاملىق مۇۋاپىق ئوزۇقلۇق
قۇرۇلمىسىغا موھتاج

ياخشى سىرتقى قىياپەت ۋە ساغلام بەدەن مۇۋاپىق بولغان ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنىڭ كاپالىتىگە موھتاج. قاۋۇل، تېرىسى پارقىراق، بەدەن ئېغىرلىقى نورمال كىشىلەرنىڭ كۆپىنچىسى دائىم بەدەن چېنىقتۇرىدۇ. يەنە كېلىپ ئادەتتىكى ئەھۋالدا، ئۇلار ئاسا-سەن ئامەتلىك كېلىدۇ. سەن شۇ تاپتا دەل ئۆسۈپ يېتىلىش جەريا-نىنى باشتىن كەچۈرۈۋاتقان ھەم مۇھىم مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان بىر ياشسەن. ئوزۇقلۇققا دىققەت قىلىش سەن ئۈچۈن تولىمۇ زۆرۈر. ئەپسۇسكى، سەن ئامراق بولغان يېمەكلىكلەرنىڭ ساغلام ئۆسۈپ يېتىلىشىڭگە ھېچقانداق پايدىسى يوق. مەسىلەن، شاكىلات، ھام-بۇرگ بولكىسى، ئاقبالداق ۋە ياڭيۇ ياپراقچىسى قاتارلىقلار. بۇ خىل يېمەكلىكلەر ئادەم ئەزالىرى بىلەن چوڭ مېڭىنىڭ ئېھتىيادار-نى ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئاجىزلاشتۇرۇپلا قالماي، بەلكى قاننىڭ ئايلىنىشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ، سەن ئاستا - ئاستا سەم-رىپ كېتىسەن. مۇشۇنداق كېتىۋەرسەڭ، ئىنكاسى قاشاڭ، لايغە-زەل، ئاسان چارچايدىغان ئادەمگە ئايلىنىپ قالىسەن.

مېۋە - چېۋە، كۆكتات ۋە بولكا، قارا ئاشلىقتا ئېتىلغان سۈيۇقئاش، قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىڭ ئۈچۈن ئەھمىيىتى ناھايىتى چوڭ. بۇ خىل يېمەكلىكلەرنىڭ تەركىبىدە سېنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭگە كېرەكلىك ئوزۇقلۇق ماددىلاردىن: ئاقسىل، كراخمال، ماي، سۇ، كان ماددىلىرى ۋە ھەرخىل ۋىتا-مىن قاتارلىقلار بار. سېنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭ ئۈچۈن، ئالما، سالات ۋە يېشىل كۆكتات ياپرىقى، يىلتىزى، ئۆسۈملۈك مېيى ياكى سۈتتىن ياسالغان يېمەكلىكلەرنىڭ رولىنى سەن ئويلاپمۇ يېتەلمەي-

سەن. نۆۋەتتە يېڭى كۆكتات ئاشخانىلىرى ھامان كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشمەكتە. ئاتا ـ ئانالىق ساڭا شۇ يېمەكلىكلەردىن تېتىتىپ باقسۇن، ئاشپەزلەر شۇ خىلدىكى يېمەكلىكلەرنى قانداق پىشۇرىدۇ، ئۆزۈڭمۇ كۆرۈپ باق. مېۋە ـ چېۋە ۋە كۆكتاتلارنى داۋاملىق يەپ بەرسەڭ، سەندە ھېچقانداق ئوزۇقلۇق كەم بولمايدۇ، بەلكى ھەزىم قىلىش سىستېماڭنىڭ ئىقتىدارى باشقىلارنىڭكىدىن كۆپ ياخشى بولۇپ كېتىدۇ. ئەلۋەتتە، ئىككى پارچە تورت، پىرەنىك ياكى ھامبۇرگ بولكىسى يېسەڭمۇ بولىدۇ. ئاساسىي يېمەكلىكلەر بىلەن قوشۇمچە يېمەكلىكلەرنى ئايرىشىڭ كېرەك، بۇ ناھايىتى مۇھىم. ئەتىدىن ـ كەچكىچە تەييار يېمەكلىكلەرنى يەپ يۈرىۋەرسەڭ بولمايدۇ.

بۇ يەردە دېمەكچى بولغىنىم تەييار يېمەكلىكلەر، كىشىلەر يوللاردا، ماگىزىنلاردا كۆرۈپ تۇرىدىغان پىشىشىق تاماقلارنى كۆرسىتىدۇ. تۈرلۈك شەكىلدىكى ھامبۇرگ بولكىسى، تەييار كونسېرۋا، بۇنىڭدىن باشقا قېزىلاردىن تەييارلانغان قوتۇرماچلار تەييار يېمەكلىككە كىرىدۇ. بۇنداق يېمەكلىكلەر ئوزۇقلۇق يېتىشمەسلىك ياكى بارا ـ بارا ئىشتەي تۇتۇلۇشقا سەۋەبچى بولىدۇ. بۇ يېمەكلىكلەر بىلەنمۇ قورساق تويدۇرغىلى بولىدۇ، ئەلۋەتتە. لېكىن، ئالدىنقى شەرت شۇكى، يېمەكلىكلەر چوقۇم يېڭى بولۇشى زۆرۈر. بازاردىن كۆكتات ئېلىپ، ئۆيگە ئاپىرىپ ئۆزى تاماق ئېتىپ يېيىش ئەڭ ياخشى ئۇسۇل. شۇنىڭغا دىققەت قىلىش كېرەككى، كۆكتاتنى پىشۇرغان ۋاقىت بەك ئۇزۇن بولۇپ كەتمىسۇن، چۈنكى بەك پىشىپ كەتكەن كۆكتاتتا ھېچقانداق ۋىتامىن بولمايدۇ. بەزىدە ھېچقانداق ئامال قىلالمىساڭ، قورساق تويغۇزۇشتا ئۆزۈڭگە تايان، ئاز ـ تولا سوغۇق يېمەكلىكلەرنى يەپ بەر، تاماق تىزىملىكىڭنى توختىماي ئۆزگەرتىپ تۇر، ئۇ ساڭا پۈتمەي ـ تۈگىمەس ھوزۇر بەخش ئېتىدۇ.

كالىلاردىكى غالجىرلىق كېسىلى بىلەن چوشقىلاردىكى چېچەك

كېسىلى كىشىلەرنىڭ سالامەتلىكىگە تەھدىت سېلىشقا باشلىدى.
سەندە مۇنداق سوئال پەيدا بولۇشى مۇمكىن: يەنە نېمىلەرنى يېگىلى بولىدۇ؟ ياۋايى ھايۋانلارنى؟ غاز، ئۆردەك، كۆركە توخۇ، توخۇنى؟ كىشىلەر ياخشىسى ئۆزلىرىنىڭ قارىشىنى، ھايۋانلارغا تايىنىپ ياشاش ئۇسۇلىنى ئۆزگەرتىشى كېرەك. بۇ پەقەت بىخەتەرلىك نۇقتىسىدىنلا دېيىلىۋاتقان گەپ ئەمەس، ھايۋانلارنى كۆپلەپ بېقىش سەۋەبىدىن سانى چەكلىك بولغان تېرىلغۇ يەرلىرىمىز بۇزغۇنچىلىققا ئۇچرايدۇ. ھەممىگە مەلۇم، فېرمىلارغا قارىغاندا، تېرىلغۇ يەرلەرنى مۇنبەت ئېتىزلىقلارغا ئايلاندۇرۇپ تېخىمۇ كۆپ ئادەملەرنى بېقىش كەتكىلى بولىدۇ. چوڭ بولۇش، قاۋۇل بەدەنگە ئىگە بولۇش ئۈچۈن، ھەر كۈنى گۆش يېيىشىڭنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق. بۇنداق قاراش كىشىلەر گۆش، قېزا يېيەلمەيدىغان چاغلاردا مەيدانغا كەلگەن. ھازىر بۇ قاراشنىڭ ۋاقتى ئاللىقاچان ئۆتۈپ كەتتى. ئويلاپ يېتەلمەسلىكىڭ مۇمكىن، ئەمەلىيەتتە گۆش بىز بايام تىلغا ئالغان يېمەكلىكلەردىن قۇۋۋەتلىك ئەمەس. سەن ھەر كۈنى گۆش، قېزا يەپ ئۆگەنگەن بولساڭ، تاماقلىنىش ئادىتىڭنى ئۆزگەرتىپ باق! بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشىڭدا، قوشۇمچە دەپ قارالغان ياڭيۇ، كۆكتات ۋە سالاتلارنى ھەقىقىي ئاساسلىق يېمەكلىك، گۆش تۇرىدىكى يېمەكلىكلەرنى قوشۇمچە يېمەكلىك قاتارىدا ئىستېمال قىل. ھامان بىر كۈنى سەن گۆش يېيىشىڭنىڭ زادىلا زۆرۈرىيىتى يوقلۇقىنى بايقاپ قالىسەن.

ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسىنى يەنىمۇ مۇۋاپىق قىلىش ئۈچۈن، ئىستېمال ئادىتىڭنى ئۆزگەرتىشىڭ كېرەك. ئوچۇق ئېيتقاندا، سەن تاتلىق يېمەكلىكلەرگە ئامراقمۇ ـ ئەمەسمۇ؟ شاكىلات ياكى ماروژنىلارنى كۆرگەندە ئاغزىڭغا سېرىق سۇ كېلەمدۇ؟ كەچلىك داستىخاندا تاتلىق ـ تۈرۈملارنىڭ بولۇشىنى خالامسەن؟ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تاتلىق ـ تۈرۈملارنى ياخشى كۆرۈش بەدەن

شەكىلگە تەسىر كۆرسىتىدۇ.

تۆۋەندە 16 ياشلىق ئوغۇل كرويىستيانىنىڭ بايانىنى ئاڭلاپ باقايلى، سەندىمۇ شۇنداق تەسىرات بولغانمۇ؟

«ھەر قېتىم كىنو كۆرگەن چېغىمىزدا ھەمىشە توختىماي سېغىز چاينايمىز، كىنو تۈگىگەندىن كېيىن ئاغزىمىز پاكىز بولۇپ قالىدۇ، لېكىن شۇ چاغدا، بىزگە بىر نەرسە كەمدەك تۇيۇلىدۇ. بەزىدە تاپشۇرۇق ئىشلەۋېتىپ بىر - ئىككى پارچە شاكىلات يەيمەن. يېگۈم كەلگەچكىلا يەپ سالىمەن، شاكىلاتنى يېگەندىن كېيىن ئۆزۈمنى ياخشى سېزىمەن. قورقۇنچلۇق يېرى شۇكى، مەن كۈندىن - كۈنگە سەمرىپ كەتتىم، ئەينەكنىڭ ئالدىغا بېرىشتىن قورقىمەن. يېڭى ئالغان پادىچى ئىشتىنىمۇ ماڭا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى.»

تاتلىق - تۇرۇمغا بولغان ئامراقلىق ئۆسۈپ يېتىلىشىگە تەسىر كۆرسىتىپ قالماي، يەنە روھىغىمۇ تەسىر كۆرسىتىدۇ.

جىددىي كەيپىياتنى پەسەيتىش جەھەتتە، ئىسپىرتنى ھېسابقا ئالمىغاندا، كەمپۈت ئەڭ كەڭ تارقالغان مەست قىلغۇچى بۇيۇم. ئۇرغۇن كىشىلەر باللىق چېغىدىن تارتىپ تاتلىق - تۇرۇمغا پەۋقۇلئاددە ئامراق بولىدۇ. ئۆز ئېھتىياجىنى كەمپۈت ئارقىلىق قاندۇرۇشقا خۇشتار كېلىدۇ. سەن بەزىدە كەمپۈت ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق كاللاڭنى تىنچلاندۇرۇپ، روھىڭغا تەسەللى بېرىشنى ئويلايسەن. ناۋادا بۇ ھالەت ئادەتكە ئايلىنىپ قالسا، ئۇنداقتا سەن ئۆز - ئۆزۈڭگە ئىگە بولالماي قالىسەن. ئائىلەڭنىڭ يېمەك - ئىچمەك ئادىتىنى كۆزەت، ئۆزۈڭنىڭ قايسى چاغلاردا تاتلىق - تۇرۇملارغا بەكرەك ئامراق بولۇپ كېتىدىغىنىڭغا دىققەت قىل. مەسىلىنىڭ ئېغىرلىقىنى تونۇپ يەتسەڭلا، بۇنداق نەپسى يامانلىقتىن ئازاد بولىسەن.

شۇ نەرسىنى چوقۇم يادىڭدا تۇت: ئوزۇقلۇق قۇرۇلمىسى

مەسىلىسىدە، كەمپوت، ماي ۋە گۆشتىن ئىبارەت ئۈچ خىل يېمەك-لىكنى ئىستېمال قىلىشتىن ئىمكان بار ۋاز كېچىش كېرەك. بۇنىڭدىن باشقا، يەنە يېتەرلىك ئۇخلاش ۋاقتىغا كاپالەتلىك قىلمى-ساق بولمايدۇ. بالدۇر يېتىپ بالدۇر تۇرۇش ناھايىتى مۇھىم. سەن مۇشۇنىڭ ھۆددىسىدىن چىقالىساڭ، چوقۇم ئىنتايىن ساغلام ئادەم بولىسەن. ھەمىشە ئۇخلىيالمىساڭ، خۇشپۇراق ئۆسۈملۈك تۆرىدىكى نەرسىلەر بىلەن يۇيۇن ياكى روھنى تىنچلاندۇرىدىغان چايدىن بىرەر ئىستاكان ئىچىپ بەر.

«ئۇسسۇزلۇق» توغرىسىدا ئازراق توختىلاي. نورمال كىشىلەر ھەر كۈنى ئىككى يېرىم لىتىردىن ئۈچ لىتىرغىچە ئۇسسۇزلۇق ئىچىدۇ. ياز كۈنلىرى تەرلىگەندە ياكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل بولغاندا، كۆپرەك ئۇسسۇزلۇق ئىچىش نورمال ئەھ-ۋال. ئەڭ ياخشىسى مىنېرال سۇ (0.75 لىتىر سۇ قاچىلانغان مىنېرال سۇدىن ھەر كۈنى ئۈچ ياكى تۆت بوتۇلكا)، دورا چاي، ئازراق مېۋە شىرىنىسى ياكى ماي مىقدارى تۆۋەنرەك بولغان سۈت ئىچىش كېرەك. ئىسپىرتلىق ئىچىملىكنىڭ ياكى شېكەر مىقدارى يۇقىرىراق بولغان گاز سۈيىنىڭ سالامەتلىكىڭگە قىلچە پايدىسى يوق، ئۇسسۇزلۇقۇڭنى قاندۇرۇش تۈگۈل، ئەكسىچە سېنى تېخىمۇ ئۇسساتقۇزىدۇ.

4. قانداق ئوزۇقلىنىش — بۇ يالغۇز قىزلارنىڭلا باش ئاغرىقى ئەمەس

چىرايلىق سىرتقى قىياپەت كۆركەم بەدەن شەكلىدىن كېلىدۇ، تېلېۋىزور ۋە باشقا ئېلان ۋاسىتىلىرى بۇ نەرسىنى كاللىمىزغا توختىماي قۇيۇپ كېلىۋاتىدۇ. بىر ئادەم قانچە زىلۋا بولسا، شۇنچە چىرايلىق كۆرۈنىدۇ. بۇ قاراشنى نۇرغۇن كىشىلەر قوبۇل قىلدى.

شۇڭا، ئۇلار ھەر قانداق بەدەل تۆلەشتىن ئايانماي ئۆزلىرىنى ئۆزگەرتمەكتە.

ئەلۋەتتە، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆزلىرىنىڭ غايىۋى بەدەن ئېغىرلىق ئۆلچىمى بولىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى 60 كىلوگرام كېلىدىغان بەزى ئادەملەر ئورۇق، بەزى ئادەملەرنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى 60 كىلوگرام كەلسىمۇ، لېكىن سېمىز كۆرۈنىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئۆلچىمى ئادەمنىڭ كونكرېت سۆڭەك ۋە تەرەققىي قىلىش ئەھۋالى تەرىپىدىن بەلگىلىنىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى مەسىلىسىدە يەنە مەلۇم چەكلىمە ئۆلچىمى بولىدۇ. ئېغىرلىق ئېشىپ كەتكەن ھامان، سالامەتلىكىڭگە، كۆندىلىك تۇرمۇشۇڭغا تەسىر يېتىدۇ.

ئىلگىرى ئۆزلىرىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقىغا دىققەت قىلىدىغانلار ئاساسەن قىزلار ئىدى، بۈگۈنكى كۈندە بولسا ئۆزلىرىنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى بىلەن بەدەن شەكلىگە دىققەت قىلىدىغان ئوغۇللار كۈنسايىن كۆپەيمەكتە. تالاي ئوغۇللار ئورۇقلاشقا كىرىشىپ، ئۆزىنى ئازدۇر ـ كۆپتۇر قىيناپ يۈرمەكتە. بەدەن ئېغىرلىقىنى چۈشۈرۈش ئۈچۈن، ئۇلار ئالاھىدە ئوزۇقلىنىشقا، قانۇنىيەتلىك بەدەن چېنىقتۇرۇشقا ئىنتىلمەكتە. ئۇلارنىڭ بۇ خىل ھەرىكىتى ئورۇقلاش كېسەللىكى دەپ ئاتالماقتا. ئەمەلىيەتتە، ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى پەقەت 45 ياكى 50 كىلوگرام بولغان تەقدىردىمۇ، بۇنى يەنىلا ھەقىقىي زىلۋالىق دېگىلى بولمايدۇ. بۇ پەقەت كېسەل خاراكتېرلىك ئورۇقلاش. ئورۇقلاش داۋامىدا ئۇلارنىڭ بەدەن ئېغىرلىقى تېز چۈشۈپ كېتىدۇ، نەتىجىدە ئورگانىزمنىڭ بەزى ئەزالىرىدا مەسىلەن، ئاشقازان، ئۈچەي، بۆرەك ۋە چىش قاتارلىق ئەزالاردا كېسەللىك ئۆزگىرىشى يۈز بېرىدۇ، ئېغىرراق بولغاندا ئۆلۈم ـ يېتىم كېلىپ چىقىدۇ.

ئورۇقلاشقا قارىغۇلارچە ئىنتىلىش ياشلارنى ئوزۇقلىنىشنى ئۈزۈپ قويىدىغان، يېگەن يېمەكلىكلىرىنى ياندۇرۇۋېتىدىغان ھا-

لەتكە ئەكېلىپ قويدى. ئۇلار ئۆزلىرىنى ئورۇقلاشنىڭ ئوبدان چارىسىنى تاپقان ھېسابلاپ، ئىستېمال قىلغان كۆپ مىقداردىكى تەركىبىدە كالورىيە قالمىغان «كېرەكسىز ماددىلار» نى مەجبۇرىي ياندۇرۇۋېتىدۇ. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق بەدەن ئېغىرلىقىنى ساقلاش ياكى ئورۇقلاش مەقسىتىگە يەتمەكچى بولىدۇ.

ئورۇقلاشقا باشلىغان كىشىلەرنىڭ ئەكسىچە، باشقا بىر قىسىم ئادەملەر ئۆزلىرىنىڭ ياخشى ئوزۇقلىنىش ئادىتىنى ساقلاپ، داۋاملىق سەمرىشكە باشلىدى. بۇ سېمىزلىك كېسىلى دەپ ئاتالدى. ئۇلار يېمەكلىك ئارقىلىق ئۆزلىرىگە تەسەللى بېرىش ۋە ياردەمگە ئېرىشىش خىيالىدا بولۇشتى. ئۇلار بەزىدە بۇنداق قىلىشنىڭ ياخشى بولمايدىغانلىقىنى، بۇنداق بولۇشنى ئۆزلىرىنىڭ خالىمايدىغانلىقىنى ھېس قىلماقتا، بۇنداق ئادەملەر ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئىنتايىن سەگەك كېلىدۇ. زىيادە بەدەن ئېغىرلىقى ئورگانىزمىنىڭ ساغلاملىقىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ۋاقىت ئۆزىراپ كەتسە، يۈرەك كېسىلى ۋە قان ئايلىنىش جەھەتتە بىر قىسىم كېسەللىك ئۆزگىرىشلىرى كۆرۈلۈپ، بوغۇملارغا زىيان - زەخمەت يېتىدۇ. بەدەن ئېغىرلىقى زىيادە ئېشىپ كەتكەن كىشىلەر سېمىزلىكنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتماقتا. ئورۇقلۇق گۈزەللىك دەپ قارىلىۋاتقان جەمئىيەتتە، ئۇلار ھەمىشە كىشىلەرنىڭ مەسخىرىسىگە ئۇچراپ كەلمەكتە. بۇنداق قاراشلار جەمئىيەتتە كەڭ بازار تاپقان بولسىمۇ، ئەمەلىيەتتە بۇ نوقۇل بىر تەرەپلىمە قاراش. كۆپلىگەن سېمىز كىشىلەر ئورۇق كىشىلەردىن ھۇرۇن ئەمەس، ئەتىدىن - كەچكىچە قايماقلىق تورت بىلەن قاقلاپ پىشۇرۇلغان قىزا يەيدىغانلار يەنىلا ئاز سانلىق. ئۇلارنىڭ ئوزۇقلىنىش مەسىلىسىدە جەزمەن مەلۇم مەسىلىلەر مەۋجۇت. ئۇلار تاماق يېيىشكە بەك ئامراق ياكى تاماقنى زىيادە كۆپ يەيدۇ. لېكىن، بۇ ھېچقانداق مەسىلىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. بۇ ئورۇنسىز بىلجىرلاش. بىراق، بۈگۈنكى كۈندە سېمىزلەر ھەقى-

قەتەن ئازاب تارتىپ كېلىۋاتىدۇ، چۈنكى ئادەملەر ھاراقكەش بىلەن بەڭگىلەرنى سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ پەرق ئېتەلمەيدۇ، ئەمما سىنىڭ سىمىز ئادەم ئىكەنلىكىڭنى بىرلا قاراپ بىلىۋالالايدۇ.

ئۆز ۋۇقلىنىش مەسىلىسىدە بىشى قاتقان ۋە بۇ جەھەتتە ئېغىر ئەھۋالدا قالغان كىشىلەر ياخشىسى پسىخىكا دوختۇرلىرىغا كۆرۈنۈ-شى كېرەك. ھەربىر مەسىلىنىڭ يۈز بېرىشى روھىي سەۋەبكە مۇناسىۋەتلىك بولىدۇ. مەسىلىنى ھەل قىلىش ئۈچۈن، ئىشنى روھىي جەھەتتىن باشلاش كېرەك. روھىي جەھەتتىن داۋالان، ئىلگىرىكى ساغلام ئۆز ۋۇقلىنىش ئادىتىڭنى ئەسلىگە كەلتۈر.

5. سىرتقى گۈزەللىك: ئېمىشقا ئىچكى گۈزەللىك بولسىلا كۇپايە قىلمايدۇ؟

يېقىندا بىر ئوپېراتور مېنى ۋە دوستلىرىمنى سۈرەتكە ئېلىپ ئېلانغا چىقارماقچى بولدى. بۇ ئىش توغرۇلۇق كۆپ ئويلىنىپ ئولتۇرمىدۇق، چۈنكى بىز بۇ ئىشقا ئۆزۈندىن بۇيان تەلپۈنۈپ كېلىۋاتاتتۇق. بىراق، ئۇ بىزنى رەت قىلىۋەتتى، ئۇ مېنى مۇرەك بەك تار، كۆكرىكىڭ تاختايدەك تۈز ئىكەن، ئەركەكلەرگە تازا ئوخشاپمۇ كەتمەيدىكەنسەن، دېدى. مەن يولۇققان ئىش مانا مۇشۇ. ئاپام مېنىڭ كۆڭلۈمنى ياساپ: «سىرتقى قىياپەت مۇھىم ئەمەس، ئىچكى گۈزەللىك ھەل قىلغۇچ ئەھمىيەتكە ئىگە» دېدى. ئەپسۇس-كى، كىشىلەر ئۇنداق قارىمايدىكەن! مېنىڭ بەدەن قۇرۇلۇشۇم تولىمۇ ناچار، بۇنى كىشىلەر بىرلا قاراپ بىلىۋالىدىكەن!

فرانك (15 ياش)

فرانك يولۇققان ئىشلارغا سەنمۇ يولۇققان بولۇشۇڭ مۇمكىن، تېخى بەزىلەر سېنىڭ زىيادە ئورۇق ھەم ئاجىز ئىكەنلىكىڭنى ئۆ-

زۆڭگىنمۇ دېگەن بولۇشى مۇمكىن. كىنو، ئېلان ۋە ژۇرناللاردا قاۋۇل ئەرلەرنى كۆرگەنسەن، ئۇلارنىڭ بەستىگە نۇرغۇن قىزلار ھەۋەس قىلىشىدۇ. يەلكىلىرى كەڭ، بەللىرى توم، مۇسكۇللىرى تەرەققىي قىلغان بۇ قاۋۇل ئەرلەرنىڭ غالىبلارغا خاس تەبەسسۇمى سېنى ئۆزىگە مەپتۇن قىلىۋالىدۇ. تۇرلۇك تەشۇيقات ۋاستىلىرى- نىڭ ئورتاق رول ئوينىشى بىلەن ئەرلەرنىڭ سىرتقى قىياپىتىمۇ ئائىللارنىڭكىگە ئوخشاش بارغانسېرى كىشىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبا- رىنى قوزغىماقتا.

بوش ۋاقىتلىرىڭدا ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ شۇ نەرسىنى بايقىسەڭكى، تەڭرىم ساڭىمۇ پىخسىقلىق قىلىپ كەتمىگەن. بەدى- نىڭنىڭ ناھايىتى كۆپ ئورۇنلىرى قاۋۇل ئەركەك بولۇشۇڭ ئۇچۇن يوشۇرۇن ماددىلارغا تولغان. مەكتەپتە، خىزمەتتە ۋە ئاتا - ئاناڭ- نىڭ ئالدىدا ھەم كۆندىلىك تۇرمۇشتا بىئارام بولۇشۇڭنىڭ ھاجىتى يوق. ئېلان فىلىملىرىدا تەشۇيق قىلىنغان ياشلاردەك ياشاش سەن ئۇچۇن زۆرۈر ئەمەس. سەن بەزىدە ئۆزۈڭنىڭ كۆرۈمسىزلىكىنى، تېرەڭنىڭ پارقىراق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىپ، ئۆزۈڭنىڭ تەقى - تۇرقۇڭدىن نارازى بولۇپ، كىشىنى مەھلىيا قىلىدىغان تەقى - تۇرققا ئىنتىلىسەن، بەدىنىم يەنىمۇ زىلۋا، مۇسكۇللىرىم يەنىمۇ چىڭ، بويۇم يەنىمۇ ئېگىز بولسا نەقەدەر ياخشى بولاتتى - ھە! دەپ ئويلايسەن، ھەتتا چېچىم نېمىشقا بۇنداق كۆرۈمسىز، يۈزۈمگە نېمىشقا بۇنداق سەت دانىخورەك چىقىدۇ، دەپ ئۆزۈڭدىن ئاغرىنىسەن.

ئەمەلىيەتتە، يالغۇز سەنلا ئەمەس، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان ھەربىر ياش ساڭا ئوخشاش تەسىراتتا بولىدۇ، جۈملى- دىن قىزلارمۇ ھەم شۇنداق. سەن ئۆزۈڭنىڭ يېتەرسىزلىكلىرىنى چىڭ تۇتۇۋېلىپ، ئۆزۈڭنى ئەيىبلەپ يۈرمە. ئۆزۈڭگە ئوبيېكتىپ باھا بەر. سەن ئۆز ۋۇجۇدۇڭدىن ئاز - تولا چاقناپ تۇرغان نۇقتى-

لارنى تاپالايسەن، شۇنىڭدا قايغۇ ـ ھەسرەت سېنىڭ قەلبىڭدىن پاك ـ پاكىز كۆتۈرۈلۈپ كەتمەمدۇ؟ ئۆزۈڭنىڭ قاۋۇل ئەمەسلىكىڭدىن رەنجىپ رېئاللىقتىن قاچما. دۇنيانىڭ ئۇ چېتىگە قېچىپ كەتكىنىڭ بىلەنمۇ، سەن يەنىلا ئۆزىڭنى كەمسىتىش كەيپىياتىدىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن. سەن ئۆز ـ ئۆزۈڭنى خارلىساڭ، سېنى باشقىلارمۇ خارلايدۇ. سەن ئۆز ـ ئۆزۈڭنى كۆزگە ئىلمىساڭ، كىشىلەرنىڭ سېنى ھۆرمەت قىلىشىدىن قانداقمۇ ئۈمىد كۈتەلەيسەن؟ سەن مۇشۇ كۆڭۈلسىز كۆلەڭگىلەرنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇشنى، رېئاللىققا باتۇرلۇق بىلەن يۈزلىنىشنى ئۆگىنىۋېلىشىڭ زۆرۈر. ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ تەكشۈرۈپ باق. سەن ئۆز بەدىنىڭنىڭ قايسى ئورۇنلىرىنى ياقتۇرىسەن، قايسى ئورۇنلىرىدىن بىزار بولىسەن. ياقتۇرىدىغان ئورۇنلار سەن ياقتۇرمايدىغان ئورۇنلاردىن كۆپمۇ، كۆپ ئەمەسمۇ؟ بۇ كىشىنى روھلاندۇرىدىغان ھادىسە. بۇ سېنىڭ كاللاڭدا گۈزەل بىر كۆرۈنۈشنىڭ شەكىللىنىۋاتىقانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ناۋادا كۆرۈمسىز يەرلىرىڭ كۆپرەك بولسا، بۇ سەن ئۈچۈن جەزمەن ياخشى ئەمەس. يېتەرسىزلىكلىرىڭنى ياز، سەن شۇ نەرسىنى بايقايسەنكى، ئاشۇ ئەرزىمەس يېتەرسىزلىكلەر سېنىڭ سېھرىي كۈچۈڭنى ياپالمايدۇ. مەن نېمانچە سەت دېمە، بۇنداق كېسىپ گەپ قىلىشقا قەتئىي بولمايدۇ.

ئايرىم يېتەرسىزلىكلەرنى قوبۇل قىلىشنىڭ زىيىنى يوق. بۇ قىيىنچىلىقلارنى بىر ئامال قىلىپ يېڭىپ كېتەلەيسەن. تەنھەرىكەت پائالىيىتى، تېرىنى سىلىقلاش سۈيۈقلۇقى قاتارلىقلار ساڭا ياردەم بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ھەۋەس ـ قىزىقىشلىرىڭنى ۋە ھېس ـ تۇيغۇڭنى ئاز ـ تولا ياخشىلايدۇ. بىلەمسەن، گۈزەللىك ئاسماندىن چۈشمەيدۇ، بىر ئۇلۇش جاپالىق بەدەل تۆلىسەڭ، بىر ئۇلۇش ھوسۇلغا ئېرىشىسەن!

قىسقا ۋاقىت ئىچىدە بىرەر مۆجىزىنىڭ يۈز بېرىشىدىن ئۈمىد

كۆتمە، مۇسكۇل بىر كېچە ئىچىدىلا يېتىلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، سەن ئىچكى گۈزەللىكنىڭ مەۋجۇت ئىكەنلىكىنى يادىڭدىن چىقارما. پۇت ـ قوللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىنى ساددىلارچە قوغلىشىپ، كاللاڭ كۆنسايىن ئاددىيلىشىپ كەتمىسۇن. سەن تونۇمايدىغان بىرى سىنىڭ سىرتقى قىياپىتىڭگە دىققەت قىلىشى مۇمكىن. ئەمما، سىنىڭ ئۇرۇق ـ تۇغقان، دوست ـ يارەنلىرىڭ، ئۇستاز ۋە ساۋاقداشلىرىڭ ئۇنداق قىلمايدۇ، ئۇلار سىنىڭ قاۋۇل ياكى قاۋۇل ئەمەسلىكىڭگە قىزىقمايدۇ. ئۇلار سىرتقى قىياپىتىڭگە قاراپ بىرىنى ياقتۇرۇپ قېلىشى، قەلبىنىڭ رەزىللىكىگە قاراپ بىرىدىن بىزار بولۇشى مۇمكىن.

6. بەدەن چېنىقتۇرۇش، بەدەنگە گۈل ياكى خەت چەكتۈرۈش، بەدەننى گۈزەللەشتۈرۈش — بەدەنگە سەجدە قىلغانلىق

مۇسكۇل بۈگۈنكى ياشلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. زىلۋا بەدەن، تومۇردەك چىڭ مۇسكۇل — گېزىت ۋە باشقا ئاخبارات ۋاستىلىرىنىڭ تەشۋىقات مەزمۇنى بولۇپ قالدى. بۇ دەل سەن ئىنتىلگەن نىشان بولۇشى مۇمكىن! دۇنيادا تۇغۇلۇشى بىلەن تەڭ مۇسكۇلى يېتىلگەن ئادەم يوق. سەن ئۇنىڭغا چېنىقىش ئارقىلىق ئېرىشىسەن!

بەدەن چېنىقتۇرۇش مۇسكۇل يېتىلدۈرۈشنىڭ ياخشى ئۇسۇلى. مۇسكۇل يېنىك ئاتلېتىكا ئويناش ياكى بەدەن ئېغىرلىق ۋە سوڭەك چېنىقتۇرۇش ئارقىلىق ئاستا ـ ئاستا يېتىلىدۇ. مەسىلەن، سەن ئالىقان بىلەن يەردىن كۆتۈرۈلۈش ھەرىكىتىنى قىلساڭ، ئەسلىدىكى مۇسكۇللىرىڭ بەلگىلىك دەرىجىدە چارچايدۇ، شۇنىڭ بىلەن يېڭى مۇسكۇل يېتىلىپ چىقىدۇ. سەن مورە ۋە

بىلەكلىرىڭىنى چىنىقتۇرۇپ، راۋۇرۇس بەدەنگە ئىگە بولۇش خىيا-
لىدا بولساڭ، ئۆيۈڭدە گانتېل ئوينىساڭلا كۇپايە. بەدىنىڭنىڭ
ھەرقايسى ئورۇنلىرىنى ئومۇمىيۈزلۈك چېنىقتۇرماقچى بولساڭ،
تەربىيىلەش كۇرسلىرىغا بار.

كەسپىي تەربىيىلەش كۇرسلىرىنىڭ ئالىدىغان تەربىيىلەش
ھەققى ھەقىقەتەن ئاز ئەمەس. مەشىق داۋامىدا، مەشىققە مەيلى
داۋاملىق قاتناش ياكى قاتناشما، قايسى ئەسۋابنى ئىشلەت ــ ئىشلەت-
مە، بۇنىڭ ئۈچۈن ھەر ئايدا ھەق تۆلەيسەن. مەشىققە قاتنىشىشتىن
ئاۋۋال ئۇلار سېنى قايسى شەكىلدىكى چېنىقىش ئۇسۇللىرى بىلەن
تەمىن ئېتىدۇ، قايسى تەنتەربىيە ئەسلىھەلىرىنى ئىشلەتكىلى بولى-
دۇ، بۇنى ئېنىق بىلىۋېلىشىڭ كېرەك. ئۇلارنىڭ مەشقى ساغلا زادى
مۇۋاپىق كېلەمدۇ ــ كەلمەمدۇ، ياخشىسى ئالدى بىلەن مەشىق
قىلىپ كۆرۈپ باق.

مەيلى قايسى تۈردىكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل
بول، مۇۋاپىق پائالىيەت مىقدارىنى ساقلاشقا دىققەت قىلمىساڭ
بولمايدۇ، ھەرىكەت مىقدارى بەرداشلىق بېرىش ئىقتىدارىڭدىن ھەر-
گىز ئېشىپ كەتمىسۇن، بولمىسا مۇسكۇل يېتىلىش بۇياقتا تۇر-
سۇن، ئۇگىلىرىڭگە زىيان ــ زەخمەت يېتىدۇ. ئۇگىلىرىڭنىڭ
قايرىلىپ كېتىشىدىن ياكى قان ئۇيۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىش ئۈ-
چۈن، چېنىقىشنى باشلاشتىن ئىلگىرى جەزمەن بەدەن قىزىتىش
ھەرىكىتىنى قىل. تەييارلىق ھەرىكىتى ھەرگىز ئارتۇقلۇق قىلماي-
دۇ، ئۇ ئوخشاشلا چېنىقىشنىڭ بىر تەركىبىي قىسمى.

بەزى تەربىيىلەش كۇرسلىرى سېنى قانداقتۇر «مۇسكۇل يې-
تىلىشنى تېزلىتىش دورىسى» قاتارلىق دورىلار بىلەن تەمىنلىشى
مۇمكىن. بۇ دورىلاردىن ئېھتىيات قىل. ئۇ دورىلارنىڭ تەركىبىدە
تالالىق ئاقسىللاردىن باشقا، قالغان ھەممىسى «كېرەكسىز بۇيۇم»
ياكى سالامەتلىككە زىيانلىق ماددىلار، بولۇپمۇ روھلاندۇرۇش تۈرد-

دىكى بۇيۇملاردىن ئۆزۈڭنى بەكرەك تارت. يامان نىيەتلىك كىشى-
لەر مەيلى قانچىلىك ماختاپ كۆككە كۆتۈرسۇن، ئۇ نەرسىلەرنىڭ
تەگدىن تولىسى سالامەتلىكىڭگە خەۋپ يەتكۈزىدۇ. بەدەننى كېرەك-
لىك ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىن ئېتىشكە كاپالەتلىك قىلساڭ، قانۇن-
يەتلىك ھالدا ئاز - تولا تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل
بولساڭ، ئاز پۇل خەجلىگەن ئەھۋالدىمۇ، بەدىنىڭنى ياخشى چېنىق-
تۇرالايسەن.

سەن بەدىنىڭگە گۈل ياكى خەت چەكتۈرۈپ ياكى بەدىنىڭنى
تەشتۈرۈپ، ئۇنى يەنىمۇ چىرايلىق قىلىشنى ئارزۇ قىلساڭ، ھەر-
گىز ئۆز بېشىمچىلىق قىلما، بۇنىڭغا دىققەت قىل. بۇنداق ئوپېرات-
سىيىلەرنىڭ ئازابىغا بەرداشلىق بېرىش قىيىن، ئۇنىڭ ئۈستىگە،
ناھايىتى خەتەرلىك، بەزى كېسەللىكلەر يۇقۇپ قېلىشى مۇمكىن.

«بەدەن تەشتۈرۈش» دېگەنلىك، كىچىك ھالقىلارنى تېرىنىڭ
مەلۇم جايىغا ئۆتكۈزۈش دېگەنلىك، لېكىن تەشتۈرۈلگەن جاي ناھا-
يىتى ئاسان ياللۇغلىنىدۇ، بىرەر يىلدىن كېيىن ئاندىن ساقىيىدۇ.
ناۋادا سەن ھالقىنى ئېلىۋەتسەڭ، ھالقا ئۆتكۈزۈلگەن تۆشۈك ئورنى
بەك تېز ئوڭشىلىپ كېتىدۇ. بەدەن تەشتۈرۈشنىڭ خەتىرىنى ھەر-
گىز سەل چاغلاشقا بولمايدۇ، ھالقا ئېسىش سەندە رېئاكسىيە پەيدا
قىلسا، نەتىجىدە ياللۇغلىنىش يۈز بېرىدۇ. تۆشۈك ئاچىدىغانلار
مەيلى قانداق ۋەدە بەرسۇن، تۆشۈك ئورنى كۆپ ھاللاردا ئىككى
ئايدىن كېيىن ياخشى بولۇپ كېتىدۇ ياكى كۆرۈنۈشتە ساقايغاندەك
قىلغان بىلەن، تۆشۈك ئورنىنىڭ ئىچكى قىسمى بىر يىلدىن كې-
يىنمۇ ياخشى بولۇپ كېتەلمەيدۇ.

7. دانىخورەككە قانداق تاقابىل تۇرۇش كېرەك؟

ھەربىر ياش — مەيلى ئۇ ئوغۇل ياكى قىز بولسۇن، بالاغەتكە

يېتىش مەزگىلىدە دانىخورەنىنىڭ دەردىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ. دا-
نىخورەك فېرمېنتىنىڭ تەسىرى بىلەن پەيدا بولىدۇ، ئورگانىزمدىكى
فېرمېنت تەڭپۇڭ ھالەتكە كەلگەندە، دانىخورەكلەر ئۆزلۈكىدىن
يوقايدۇ.

دانىخورەك پەيدا بولۇش داۋامىدا تېرە ماددا ئالماشتۇرۇش
سورۇنى سۈپىتىدە كىشىنىڭ ئەقلى يەتمەيدىغان ئۆزگىرىشلەرنى
ھاسىل قىلىدۇ. ياشلارنىڭ تېرىسىدە ماي تەركىبى مىقدارى يۇقى-
رىراق بولغانلىقتىن، ماي مونەك بولۇۋېلىپ، تۈك تۆشۈكچىلىرى-
نى توسۇۋالىدۇ. ماي مونەكچىلىرى بارا - بارا قاتىدۇ، شۇنىڭ
بىلەن دانىخورەك شەكىللىنىدۇ. تۈك تۆشۈكچىلىرىنىڭ ئەتراپى
ياللۇغلىنىپ ھاسىل بولغان مونەك دانىخورەك دېيىلىدۇ. ئادەتتىكى
ئەھۋاللاردا دانىخورەكنىڭ پەيدا بولۇشى تاسادىپىي بولىدۇ. بەزى-
لەر، تېرە پاسكىنا بولغاچقا دانىخورەك پەيدا بولىدۇ، دېيىشىدۇ.
تېرە كېسىلى ئادەتتە ئىرسىيەتكە تارتىدۇ. توغرا پەرۋىش قىلىش
تېرە كېسىلىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ۋە ئۇنى داۋالاشقا پايدىلىق، بول-
مىسا دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ. ئوزۇقلىنىش ئىلمىي ھەم
تەڭپۇڭ بولۇش، يېتەرلىك ئۇخلاش ۋە داۋاملىق تەنتەربىيە پائالى-
يەتلىرى بىلەن شۇغۇللىنىش ئارقىلىق دانىخورەكنىڭ پەيدا بولۇ-
شىنى ئازايتقىلى بولىدۇ.

ناۋادا سەن قۇرداشلىرىڭغا ئوخشاش لەنىتى دانىخورەكنىڭ دەر-
دىدە بىئارام بولساڭ، ھەر كۈنى ئۇخلاشتىن ئاۋۋال ۋە ئەتىگىنى
ئورنۇڭدىن تۇرغاندىن كېيىن يۈزۈڭنى يۇ، ئادەتتە يىلمان سۇ
بولسىلا كۇپايە. يۈز سۈيۇقلۇقى قاتارلىقلارنى ئىشلەتسەڭمۇ بولىۋې-
رىدۇ. يۈزۈڭنىڭ مايلىق ھەم پارقىراق جايلىرىنى ئىسپىرت بىلەن
سۈرت. ياخشىسى يۈزۈڭگە ئازراق يۈز سۈيۇقلۇقىنى سۈركە. لې-
كىن، مايلىق يۈز سۈيۇقلۇقىنى ھەرگىز ئىشلەتمە.

تېرىنىڭ مەسىلىسىنى توغرا پەرۋىش قىلىش بىلەن ھەل قى-

لىپ كېتىش مۇمكىن، ئەمما پەرۋىش توغرا بولمىسا، دەل بۇنىڭ ئەكسىچە بولىدۇ.
بۇنىڭدىن باشقا، دورىنى سۇغا ئارىلاشتۇرۇپ ياللۇغلانغان جايـ-غا سۈرۈپ كۆرۈپ باق، دورا قۇرۇغاندىن كېيىن قانىغان يەرنى سوغۇق سۇ بىلەن يۇ. تىلغا ئېلىپ ئۆتۈشكە تېگىشلىكى شۇكى، دانىخورەكنى قول بىلەن سىقما. بۇنىڭدا شۇ ئورۇن ئاسان ياللۇغلىنـ-نىپلا قالماي، يۈزۈڭدە ساقايماس تاتۇق قالىدۇ.
دانىخورەكنى سىقىشتىن ئاۋۋال يۈزنى مايچېچەك مەلھىمى بىلەن يۇيۇش، ئاندىن مايچېچەك مەلھىمىنى سۇدا مۇۋاپىق تەڭشەپ لۆڭگە بىلەن يۈزگە بېسىش كېرەك.
يىرىڭلىغان جاينى پاكىز تازىلاش كېرەك.
دانىخورەكنى قول بىلەن ئەمەس، بەلكى ئۇستىگە قەغەز قويۇپ ئاندىن سىقىش كېرەك.
دانىخورەكنى ئىسپىرت بىلەن ياكى مىكروب يوقىتىدىغان دو-رىلار بىلەن دېزىنفېكسىيە قىلىش كېرەك.
تېخى پىشمىغان، يىرىڭ ئالمىغان دانىخورەكنى سىمقاسلىق كېرەك! بولمىسا ياللۇغلىنىش يۈز بېرىدۇ.
ناۋادا سەن دانىخورەكنىڭ دەردىنى يەتكۈچە تارتقان بولساڭ، ئايال گىرىمچىكلار تۇك تۆشۈكچىلىرىنى قانۇنىيەتلىك هالدا داۋا-لاپ، يۈزۈڭنىڭ تېرىسىنى ياخشىلىيالامدۇ - ياخشىلىيالامدۇ، شۇلارغا كۆرسىتىپ باق. بۇ ھەقىقىي گىرىم قىلىشقا كىرمەيدۇ، باھاسىمۇ يۇقىرى ئەمەس، سىلەردەك ياشلارغا تولىمۇ مۇۋاپىق كېلىدۇ. ئۇ ئايال گىرىمچىكلار كەسپىي جەھەتتىن تەربىيىلەنگەن، ئۇلار تېرەڭنى ئېھتىياتچانلىق بىلەن داۋالاپ ياخشىلاشنى، دانىخو-رەكنى بىر تەرەپ قىلىشنى بىلىدۇ، بۇگۈنكى ئايال گىرىمچىكلار بارغانسېرى تەبىئىي دورىلارنى كۆپ ئىشلىتىدىغان بولدى. ناۋادا يۈز تېرەڭنىڭ ئەھۋالى ناچار بولسا، ياخشىسى دوختۇرغا كۆرۈن.

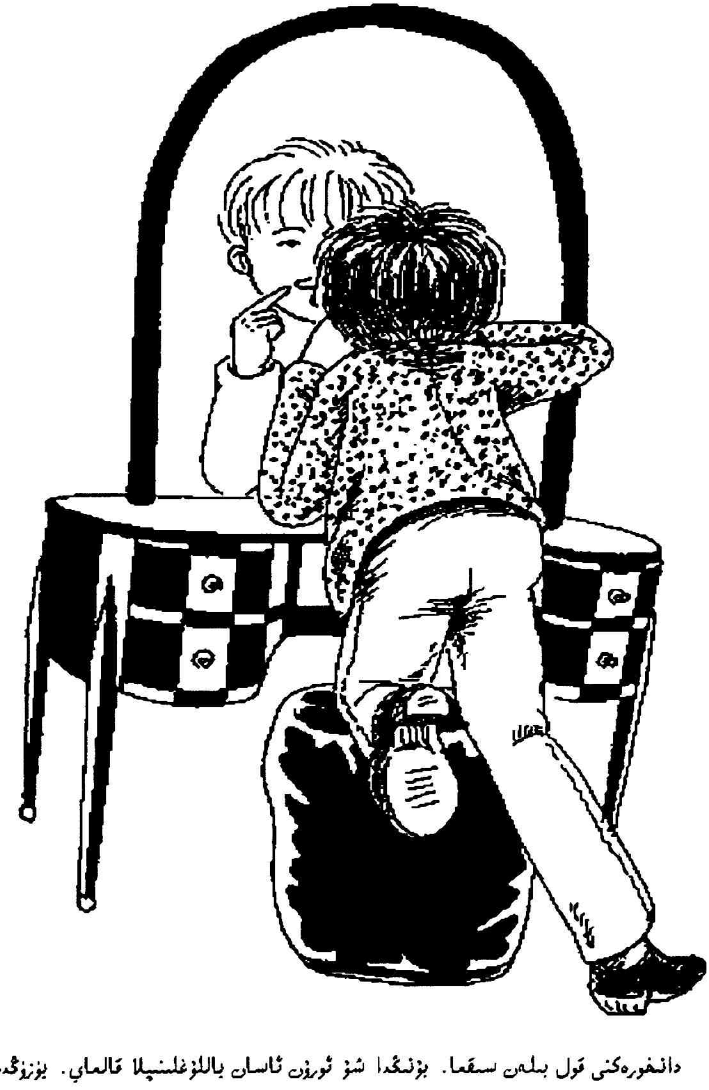
ئۇلارنىڭ دانىخورەكنى داۋالايدىغان دورىلىرى تولا. ئەمما، بۇ دورىلارنى سەن جەزمەن دوختۇرنىڭ كۆرسەتمىسىگە ئاساسەن ئىشلەت، ھەرگىز ئۆز بىشىمچىلىق قىلما.

بىلەمسەن، قۇياش نۇرىمۇ خەتەرلىك!

ئادەملەر تۇپەيلىدىن ھاۋادىكى ئوزون بارغانسىرى شالاڭلاپ، قۇياش نۇرى كىشىلەر ئۈچۈن شۇنچە خەتەرلىك بولۇپ قالدى. مەيلى قىرى ياكى ياش بولسۇن، قۇياش نۇرى ئۇلاردا تىرە راكى كىسىلىنى پەيدا قىلماقتا. قۇياشنى ياخشى كۆرىدىغان بولساڭمۇ، لىكىن جەزمەن ئۆزۈڭگە مەسئۇل بولۇشۇڭ كىرەك، قۇياش نۇرى تىك چۈشىدىغان جايدا ھەرگىز ياتما. قۇياش نۇرى تىك چۈشىدىغان جايدا ئۇزۇن ۋاقىت ياتساڭ، سالامەتلىكىڭگە تەسىر يىتىپلا قالماي، نۇرانە چىرايىڭمۇ ۋەيران بولۇپ كىتىدۇ. قۇياش نۇرى كىشىنىڭ تىرىسى بىلەن چىچىنى قۇرغاق ھەم نۇرسىز قىلىۋىتىدۇ، ئادەم قىرى چىراي بولۇپ قالىدۇ. مۇشۇنداق خەۋپتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئۆزۈڭنى ئاسراشقا ئالاھىدە دىققەت قىل. قۇياش يەر - زىمىننى چوغدەك قىزدۇرۇۋەتكەن چاغدا تالاغا چىقساڭ، كىيىم كىيىپ چىق، بۇ مۇرىلىرىڭ ئوچۇق ھالدا دوقۇرۇپ يۇرگىنىڭدىن كۆپ ياخشى.

سەن ھاۋا ئوچۇق كۇنلىرى سىرتلارنى ئايلانساڭ، كۆڭۈل ئاچساڭ ياكى دەرەخ سايىسىدە ئارام ئالساڭ بولىدۇ. قۇياش نۇرى كەيپىياتىڭنى ياخشىلاپلا قالماي، يەنە قان ئايلىنىشنى ۋە ماددىلارنىڭ ئالمىشىشىنى ئىلگىرى سۇرىدۇ. گورموننى جانلاندۇرۇپ، ئورگانىزمىنىڭ كىسەلگە قارشىلىق كۇچىنى ئاشۇرىدۇ. ئەمما، قۇياش نۇرىنى ئەسلا تۆۋەن چاغلىما، بولۇپمۇ تىك چۈشكەن قۇياش نۇرى ئورگانىزمغا غايەت زور زىيانلىق.

ناۋادا سەن ساھىلدا، بالكوندا، گۇللۇكتە يىتىپ ئاپتاپقا قاقلىنىشنى ياخشى كۆرسەڭ، بەلگىلىك تەدبىر قوللىنىپ، قۇياش نۇرىنىڭ زىيىنىنى ئازايتىشىڭ كىرەك. تۆۋەندىكى بىر نەچچە تەك-



دانخورەكنى قول بىلەن سىقما. بۇنىڭدا شۇ ئورۇن ئاسان ياللۇغلىنىپلا قالماي. يۈزۈڭدە
ساقايماس تاتۇق قالىدۇ.

لىپتىن پايدىلانسالىڭ بولىدۇ.
قۇياش نۇرىدىن مۇھاپىزەت قىلىدىغان نۇر توسۇش ئەسۋابىنى ئىشلىتىش كېرەك! ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن يېرىم سائەت ئاۋۋال تېرەڭگە ئاپتاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنى سۇرت. بۇنىڭغا كەل-گەندە ھەرگىز كۆزى كىچىكلىك قىلما. مۇشۇنداق قىلغاندىلا ئاپ-تاپتىن ساقلىنىش سۇيۇقلۇقىنىڭ ئۈنۈمىنى كۆرگىلى بولىدۇ.
ئادەمنىڭ كالپۇكى قۇياش نۇرىنىڭ غىدىقلىشىغا ئالاھىدە سەز-گۈر كېلىدۇ. شۇڭا، سەن كالپۇكىڭغا پات - پات ئازراق لەۋ سۇرۇخى سۇرۇپ تۇر.
سۇدا ھەرىكەت قىلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ياش دوستلار مەخ-سۇس سۇدا ھەرىكەت قىلغاندا ئىشلىتىدىغان ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.
سەن ئاپتاپ توسۇش ياكى ئاپتاپتىن ساقلىنىش بۇيۇملىرىنى ئىشلەتكەن تەقدىردىمۇ، ئەڭ كۆپ بولغاندا 15 مىنۇتتىن 20 مىنۇت-قىچە ئاپتاپتا قاقلانسالىڭ بولىدى.
ئاپتاپتا قاقلىنىش مەسىلىسى توغرۇلۇق ئېنىق بىر نەرسە يوق بولۇشى مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ ئەڭ ياخشىسى، ياشلارنىڭ سىناق قىلمىغىنى تۈزۈك. تېرەڭ زىيان - زەخمەتكە ئۇچراپ قالسا، ئۇ چاغدا بۇ مەڭگۈ ئورنىغا كەلمەيدىغان ئىش بولۇپ قالىدۇ.
تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرلىرى ئاپتاپتا قاقلىنىش قېتىم سانىنىڭ بىر يىلدا 30 قېتىمدىن ئېشىپ كەتمەسلىكى، ئەتى-دىن - كەچكىچە ئاپتاپتا قاقلىنىشقا تېخىمۇ بولمايدىغانلىقى توغرۇ-لۇق تەكلىپ بېرىدۇ. تېرەڭ قۇياش نۇرىنىڭ رېئاكسىيىسىگە قانچە سەزگۈر بولسا، ئاپتاپقا قاقلىنىشتىن شۇنچە ساقلىنىشىڭ ھاجەت.

8. بەدىنىڭنى پەرۋىش قىلىپ تۇرساڭ تېخىمۇ ياخشى بولۇپ كېتىسەن!

ھاياجانلانغان ياكى جىددىيلەشكەن چاغلاردا، كۆپىنچە كىشىلەر تەرلەيدۇ، بەزىلىرىدىن ئازراق ۋە بەزىلىرىدىن كۆپرەك تەر چىقىدۇ. يېڭى تەر پۇراقسىز كېلىدۇ، لېكىن ئارىدىن بىر - ئىككى سائەت ئۆتكەندىن كېيىن پۇراق پەيدا بولىدۇ. ئادەم 12 ياشقا توشقاندىن كېيىن قولتۇق ئاستىدىكى تەر بەزلىرى ئىشلەشكە باشلايدۇ. چۈنكى، كىشىلەر ھەر كۈنى مۇنچىغا چۈشۈپ تۇرالمايدۇ، بۇنداق ئەھۋالدا، قانداق قىلىپ تەر پۇرىقىنى يوقىتىش ناھايىتى زۆرۈر مەسىلىگە ئايلىنىدۇ. ناۋادا تېرەڭ بەك سەزگۈر بولسا، ياخشىسى تەركىبىدە ئىسپىرت بار بۇيۇملارنى ئىشلەتمە، چۈنكى تەركىبىدە ئىسپىرت بار بۇيۇملار بىرىنچىدىن ئېچىشتىلىدۇ، ئىككىنچىدىن چىرىتىلىدۇ.

بەزىلەر شۇنداق دېيىشى مۇمكىن، تەرلىگەندىن كېيىن مۇنچىدىغا چۈشۈشىنىڭ قىلچە ئورنى يوق، ئەتىر بىلەن تەر پۇرىقىنى يوقىتىۋەتكىلى بولىدۇ. ئەمەلىيەتتە، بۇ قاراش خاتا. بۇ ئىككى پۇراق ئارىلىشىپ كەتسە ئەسلا ياخشى ئەمەس، بولۇپمۇ باشقىلار بىلەن يۈزمۇيۈز تۇرۇپ پاراڭلاشقاندا يامان تەسىر بېرىپ قويىسەن. ئوغۇللار بەدەن ئاسراشقا ئومۇمىيۈزلۈك دىققەت قىلمايدۇ، ئۇلارنىڭ بەدىنىدىن كېلىدىغان ھىد قىزلارنىڭكىگە قارىغاندا كۆپ ناچار.

يەنە بىر قىسىم ئەرلەر ئىچ كىيىمنى بىرلا كىيىۋالسا، ئۆزگەرتمىچە يەڭگۈشلىمەيدۇ، خېلى مەزگىللەرگىچە يۇيۇنمايدۇ. سەن ھەرگىز ئۇنداق قىلما، ھەر كۈنى يۇيۇنۇپ تۇر، ئىچ كىيىم ۋە پايپاق يۆتكەشنى مەجبۇرىيەت دەپ بىل، شۇنداق قىلساڭ سېزىمىڭمۇ كۆپ ياخشى بولىدۇ. سەن كىشىلەرنىڭ كەينىڭدىن، ئۇ سې-

سىپ كېتىپتۇ، دەپ كوتۇلدىغانلىقىنى ئاڭلاشنى خالامسەن؟ قىز-لار بۇ جەھەتكە ئالاھىدە دىققەت قىلىدۇ، ئۇلاردا ئۇبدان تەسىر قالدۇرىمەن دېسەڭ، بەدىنىڭنى، جۈملىدىن ئۇياتلىق يەرلىرىڭنى پاكىز تۇتۇشقا ئەھمىيەت بەر.

9. جىنسىي ئەزا، ئۇرۇقدان ۋە دوۋسۇن موينى قانداق ئاسراش كېرەك؟

مەيلى ئەر ياكى ئايال بولسۇن، ھەربىر كىشى ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى ھەر كۈنى يۇيۇپ - پاكىزلاپ تۇرۇشقا دىققەت قىلىشى كېرەك. ئەپسۇسكى، ياشلار بۇياقتا تۇرسۇن، ھەتتا قۇرامىغا يەتكەن كۆپلىگەن كىشىلەرمۇ ئۇنداق قىلالمايۋاتىدۇ، ئائىلىدە ئۆز بەدىنىنى پاكىز تۇتۇشقا ئەھمىيەت بېرىدىغان كىشى يوق بولۇشى مۇمكىن، سەن ئائىلەڭدە جەزمەن مۇشۇنداق ئەنئەنىنى يارات. چۈنكى، سەن بىر دوست بىلەن يېقىنلا تونۇشقان بولساڭ، بەدىنىڭدىن سېسىق ھىد كەلسە، دوستۇڭ سېنىڭدىن ناھايىتى تېزلا ئايرىلىپ كېتىدۇ. بۇنداق ئەھۋال سېنى ھەسرەتكە سېلىپ قويىدۇ، شۇڭا بۇنداق ئەھۋالدىن ئىمكان بار ساقلان.

مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى تازىلىمىقى ئاسانراق. سەن ھەر كۈنى سوپۇن ئىشلەتمەي، يىلمان سۇدا دوۋسۇن موينى، خەتنىلىكنى ۋە زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلاپ تۇر. تازىلاش سۇيۇقلۇقى بىلەن پاكىز يۇيۇپ، ئاندىن ئېھتىيات بىلەن خەتنىلىكنى ئۆرۈسەڭ، زەكەر ئۇچى سىرتقا چىقىدۇ. زەكەرنى يىلمان سۇدا يۇيۇپ تازىلايسەن. چۈنكى، زەكەرنى ئوراپ تۇرىدىغان خەتنىلىكنىڭ ئاستىغا «كىر» يىغىلىپ قالىدۇ. بۇ «ئاق كىر» دەپ ئاتىلىدۇ. شۇڭا، جىنسىي ئەزانى ھەر كۈنى يۇيۇپ - تازىلاپ بېرىش ناھايىتى مۇھىم. بۇ ئاق ماددا بىر قىسىم يۇقۇملۇق كېسەل-

لىكلەرنى پەيدا قىلىدۇ. يۇيۇپ - تازىلاپ بولغاندىن كېيىن، قالدۇق سۇيۇقلۇقنى پاك - پاكىز تازىلىۋېتىش كېرەك. جىنسىي ئەزانى يۇيۇپ - تازىلىغاندا، ياخشىسى تازىلاش سۇيۇقلۇقىنى ئىشلەتمە، ھەر كۈنى ئەتىگەن ۋە كەچتە سوپۇن ئىشلەتمەي، يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرساڭ بولىدۇ. پاكىز لۆڭگە بىلەن زەكەرنى سۈرتۈپ بەر.

بەزى ياشلار خەتنە قىلدۇرغان. ئۇلارنىڭ خەتنىلىكىنىڭ ئاستىغا كىر يىغىلىپ قالمايدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇلار ھەر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىپ بولغاندىن كېيىن جىنسىي ئەزالىرىنى يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرۇشى كېرەك. جىنسىي ئەزايىڭنى ۋاقتى - ۋاقتىدا يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرساڭ، يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ مۇھىم تارقىلىش مەنبەسىنى توسۇغان بولىسەن. يۇيۇپ - تازىلاپ بولغاندىن كېيىن جىنسىي ئەزانى پاكىز سۈرتۈش، قولنى پاكىز يۇيۇۋېتىش كېرەك. ئەپسۇسكى، بىر قىسىم ئەرلەر بۇ ئۇسۇلغا كۆنەلمەيۋاتىدۇ، لېكىن مەيلى نېمىلا بولسۇن، سەن بۇنىڭغا جەزمەن ئادەتلەن.

بۇنىڭدىن باشقا، كۈندىلىك بېرىش - كېلىشلەردە جىنسىي ئەزانى داۋاملىق يۇيۇپ - تازىلاپ تۇرۇش باشقىلارغا — بولۇپمۇ قىزلار ئۈچۈن بىخەتەر ھەم قولاي بولىدۇ. ئۆزۈڭ ئويلاپ باق، ناۋادا سەن باشقىلار بىلەن سافادا ئولتۇرغان چاغدا، بىردىنلا تېنىڭنىڭ مەلۇم ئەزاسىدىن تۇرۇپ - تۇرۇپ سېسىق پۇراق كەلسە، بۇنىڭدىن قانداق ئاقىۋەت كېلىپ چىقىدۇ؟ ھېچبولمىغاندا، سېنىڭ ئارزۇلىرىڭ ناھايىتى تېزلا كۆپۈككە ئايلىنىپ كېتىدۇ! بەدىنىڭنى ئاسرىغاچ، ئۈستۈڭنى ھېچقانداق تامچا ئەتىر چېچىۋالساڭ، ئەتىرىڭ قىزلاردا ياخشى تەسىر قوزغىيالىسا، سەن ھەر ھالدا مۇۋەپپەقىيەت قازانغان بولىسەن.

ئىككىنچى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى

1. سەن نېمە بولۇپ قالدىڭ؟

ئەينەكنىڭ ئالدىدا تۇرۇپ قارىغاندا، ئۆز ـ ئۆزۈڭگە يوچۇن تۇيۇلۇپ كېتىشىڭ مۇمكىن. ۋۇجۇدۇڭدا ئاستا ـ ئاستا ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقانلىقىنى، مۇنداق ئېيتقاندا، ئۆزۈڭنىڭ بالاغەتكە يې-تىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقانلىقىڭنى كۆندىن ـ كۆنگە بايقايسەن (بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى لاتىن تىلىدا جىنسىي يېتىلىش دەپ ئاتىلىدۇ). سەن بارا ـ بارا چوڭ بولۇۋاتىسەن، تەدرىجىي ھالدا يېتىلىشكە قاراپ قەدەم قويۇۋاتىسەن، سەن ھەتتا نەسىل قالدۇرالاي-دىغان بولدۇڭ. شۇنى بايقىغان بولۇشۇڭ مۇمكىن، سەندە جىنسىي ئاڭ بىخ سۈردى، بۇ دەل ۋۇجۇدۇڭدا يۈز بەرگەن ئۆزگىرىشلەرنىڭ مەھسۇلى. شۇنىڭ بىلەن بىللە، قەلبىڭدىمۇ ئالەمشۇمۇل ئۆزگى-رىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئاتا ـ ئاناڭغا سېلىشتۇرغاندا، ئۆزۈڭدە يېڭى ئىدىيە، يېڭى قاراشلارنىڭ بارغانسېرى ئاۋۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسەن. ئاتا ـ ئاناڭنىڭ ئاسارىتىدىن قۇتۇلۇپ، ئۆز دوس-تۇڭنى تېپىشنى ۋە ئۆز قىزىقىشىڭغا ھەم ئويلىغانلىرىڭغا ئىگە بولۇشنى كۆنسايىن ئارزۇ قىلىسەن، بۇنىڭدىن باشقا، سەندە تۇنجى مۇھەببەت ۋە غەيرىي جىنسقا بولغان ئىنتىلىش كۆنسېرى كۈچىيە-دۇ.

مەن بەزىدە ئۆزۈمنىڭ قانداق بولۇپ قالغانلىقىمنى، ھەتتا ئۆزۈممۇ بىلمەي قالىمەن. بايام تېخى بىر ئويدان تۇرۇۋېتىپ،

نەچچە مىنۇتتىن كېيىن گويا پارتلاپ كېتىدىغاندەك بىر تۇيغۇغا كېلىپ قالىمەن. ئاپام مېنى ھەمىشە قونچاق قاتارىدا كۆرىدۇ. ئۇ ماڭا جىددىي تەرزدە گەپ قىلىشقا ئامراق. ئۇ: «سەن نېمە بولدۇڭ؟ خاپا بولغۇدەك نېمە ئىش بولدى، ماڭا دەۋەرگىن» دەيدۇ. لېكىن، مەن بۇ ئىشلارنى ئۇنىڭغا دېيىشنى خالىمايمەن، گەرچە ئۇنىڭ ماڭا ھەقىقىي كۆڭۈل بۆلۈۋاتقانلىقىنى بىلسەممۇ. بەزىدە بۇنىڭ ئۇچۇن ئۆزۈممۇ ئازابلىنىپ كېتىمەن. مەن ئاپامنى ياخشى كۆرىمەن، ئەمما، ئەرلەرنىڭ ۋۇجۇدىدا يۈز بەرگەن ئىشلارنى ئۇ ھەقىقەتەن بىلمەيدۇ. مەن ئەتىدىن ـ كەچكىچە ئامالسىزلىقتىن بىئارام بولۇپ يۈرىمەن، كونكرېت ئىشلارنى سىلەرگە دېگۈم يوق، چۈنكى بۇ ئىشلارنى سىلەرگە دېيىشتىن سەل خىجىل بولىمەن.

دومىنىك

دومىنىكتا كۆرۈلگەن بۇ ھېس ـ تۇيغۇ ئىنتايىن نورمال. چۈنكى، بۇ ھەر ھالدا ئۇنىڭ ئۆزىگە دىققەت ـ ئېتىبار بىلەن قارىغانلىقىنىڭ مەھسۇلى. بۇنداق كەچۈرمىش سەندىمۇ جەزمەن بولغان. ئەينى چاغدا ئەينەكنىڭ ئالدىدا ئەينەكتىكى ئۆزۈڭنى كۆرۈپ ھاماقەتلەرچە كۈلگىنىڭ ھېلىمۇ يادىڭدىدۇ؟ ئۇ چاغدا سەن تېخى بالا ئىدىڭ. لېكىن، ئەينەكنىڭ ئالدىدا ئەمدى يەنە بىر قېتىم تۇرغان چېغىڭدا، قاراشلىرىڭ ئىلگىرىكىگە پۈتۈنلەي ئوخشىماي قالىدۇ، ھەتتا ئۆزۈڭدە ئازراقمۇ ئىشەنچ يوقلۇقىنى ھېس قىلىسەن. بۇنىڭدىكى مۇھىم سەۋەب شۇكى، ۋۇجۇدۇڭدا ناھايىتى چوڭ ئۆزگىرىش يۈز بەردى. سەن ئۇچۇن سىرتقى قىياپەت مۇھىم ئورۇنغا ئۆتتى. سەن ئۆزۈڭنىڭ چىرايىغا، چاچ ۋە بەدەن شەكلىڭگە كۆنسېرى بەكرەك دىققەت قىلىدىغان بولدۇڭ. بارا ـ بارا شۇنى بايقايسەنكى، سەن ئەمدى پۈتۈنلەي چوڭ ئادەم بولدۇڭ. سەن ئەمدى ئاتا ـ ئاناڭنىڭ كۆڭلۈكى ئاستىدا ياشايدىغان ئىلگىرىكى كىچىك

بالا ئەمەس.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، خاراكتېرىڭ شەكىللىنىش جەريانىدىكى ھەل قىلغۇچ ئەھمىيەتكە ئىگە بىر قەدەمنى باسقان بولىسەن. ئەلۋەتتە، سەن بىر بالا بولۇش سۈپىتىدە، ئۆز ئالاھىدىلىكلىرىڭنى ھازىرلىغان بولىسەن. بىراق، شۇ ئالاھىدىلىكلىرىڭ شۇ مەزگىلدە داۋاملىق تەرەققىي قىلىدۇ. سەندە ئالدى بىلەن، كىشىلەر بىلەن بولغان مۇناسىۋەت جەھەتتە، ئاتا ـ ئاناڭ بىلەن قەدىناس دوستلىرىڭغا تامامەن ئوخشىمايدىغان مەيدان ئاستا ـ ئاستا شەكىللىنىدۇ. سېنىڭ تۇرمۇش دائىرەڭدىكىلەر بۇنى تەستە قوبۇل قىلىشى مۇمكىن. سەن ئۆز ئۇسۇلۇڭ بىلەن كىشىلىك تۇرمۇشقا قەدەم قويۇشقا ئۇرۇنغىنىڭدا، ئاتا ـ ئاناڭ ئۆز تەشۋىشىنى ۋە ئۆزلىرىنىڭ سېنى چۈشەنمەيدىغانلىقىنى ئىپادىلىشى ئېھتىمال. سېنىڭ ئىشلىرىڭغا ئۇلار كارى بولماي تۇرالمايدۇ. چۈنكى، سەن ئۇلارنىڭ تېنىدىن چۈشكەن گۆش. ئۇلار سېنىڭدىن ھەرگىز خاپا بولمايدۇ، نوقۇل ھالدا سېنى توسۇش خىيالىمۇ يوق. شۇڭا، بالاغەتكە يېتىش جەريانىدا ئاتا ـ ئانا بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى قانداق بىر تەرەپ قىلىش سەن ئۈچۈن چوڭراق بىر كۈچ سىنىقىش.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوغۇللاردا 13 ياشتىن تارتىپ باشلىنىدۇ، 18 ياشتا توختايدۇ. قىزلاردا بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئوغۇللاردىن ئىككى يىل بۇرۇن باشلىنىدۇ. غەربتىكى سانائەتلەشكەن ئەللەردە، ياۋروپا ۋە ئامېرىكىدا ياشلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەردىكى ياشلاردىن بىر ـ ئىككى يىل ئىلگىرى باشلىنىدۇ. مۇتەخەسسىسلەرنىڭ قارىشىچە، سانائەتلەشكەن ئەللەر تەرەققىي قىلىۋاتقان ئەللەرگە قارىغاندا ياشلارنى قولاي تۇرمۇش شارائىتى ۋە مول ئوزۇقلۇق بىلەن تەمىنلەيدىكەن. بۇنىڭدىن باشقا، ئىرسىيەت ئامىلىغىمۇ سەل قاراشقا بولمايدۇ!

ئەمەلىيەتتە، سەن مەيلى 10 ياشتا ياكى 16 ياشتا بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قوي، بۇ ئەسلا مۇھىم ئەمەس. قانداقتۇر بىئاراملىق ھېس قىلىشىڭنىڭ ئورنى يوق. بۇنىڭدىن باشقا، ناھايىتى تېز چوڭ بولۇپ كېتەمسەن، يوق، بۇنىڭدىن ئەنسىرەشمۇ بىھاجەت. قانداق بولسا شۇنداق بولىۋەرسۇن، ئالدىرىغان بىلەنمۇ بىكار.

2. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغانلىقىڭنى قانداق مۇقىملاشتۇرغىلى بولىدۇ؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ۋۇجۇدۇڭدا بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ، سەندىكى چوڭ بولۇش ئارزۇسى سېنىڭ ئاستا ـ ئاستا چوڭ بولۇشۇڭغا تۈرتكە بولىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاياغلاشقاندىن كېيىن، سەن ئومۇمەن ئۆزۈڭدە بولۇشقا تېگىشلىك يۈكسەكلىككە يېتىسەن، بىلەكلىرىڭ ۋە پۇتلىرىڭ ئۇزىرايدۇ، كۆكرەك ۋە يەلكىلىرىڭ كېڭىيىدۇ، ئاۋازلىرىڭ ئۆزگىرىپ قۇرامىغا يەتكەن ئەركەكلەرنىڭكىدەك چىقىدۇ، ھەتتا يۈزۈڭگە ياشلىقنىڭ بەلگىسى چۈشىدۇ. نۇرغۇن ياشلارنىڭ يۈزلىرىدە بىر نەچچە تال دانىخورەك پەيدا بولىدۇ، تېرەڭ تېخىمۇ مايلىشىپ تۇرىدۇ، قولتۇق ئاستى، جىنسىي ئەزا، كۆكرەك ۋە پۇتلىرىڭغا يۇمران موي چىقىدۇ. سەن بۇرۇنقىدىن كۆپ تەرلەيدىغان بولىسەن، تەرىڭدىن ئەركەكلەرگە خاس ھىد كېلىدۇ. مۇسكۇللىرىڭ يېتىلىدۇ، چىڭىيىدۇ، . ئۇرۇقدېنىڭ ئەرلىك گورمون ئاجرىتىشقا باشلايدۇ. سەندە ئىسپېرما شەكىللىنىدۇ. دەل مۇشۇنداق ئاجرالمىلار تۇپەيلى، سەن بارغانسېرى ئەركەككە ئوخشاش بولۇپ يېتىلىسەن، بۇ سېنىڭ ئەركەك بولغانلىقىڭنىڭ بەلگىسى. ناۋادا سەن شۇ تاپتا 11 ـ 12 ياشتا تۇرۇۋاتقان بولساڭ، شۇنداق ھۆكۈم قىلساڭ بولىدۇكى، سەن

ئۇرۇقدىنىڭ چوڭىيىۋاتقان مەزگىلدە تۇرۇۋاتقان بولىسەن. بىر يىلدىن كېيىن سىنىڭ زەكىرىڭ چوڭىيىشقا باشلايدۇ، سەن 16 ياشقا كىرگەن چاغدا زەكىرىڭ ئىلگىرىكىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر كېلىدۇ. بۇمۇ ئەرلىك گورمونىنىڭ تۆھپىسى.

3. ئاۋازىڭ نېمىشقا بىردىنلا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ؟

ماڭا ئاتا - ئانام سارالڭ بولۇپ قالغاندەك تۇيۇلىدۇ، ئاۋازىمە-نىڭ ئۆزگىرىپ كېتىشى ئۇلار ئۈچۈن ئويۇن بولدى. مەن ئۇلار-دىن، ئۇلار مېنىڭ مۇشۇ يېشىمدىكى چېغىمدا قانداق تەسىراتتا بولغانلىقىنى سورىدىم. ئۇلار ماڭا ئۆزلىرىنىڭ يادىدا يوقلۇقىنى دېدى. ئۇلار مېنى كەيپىم ۋە بەڭۋاشقا چىقىرىۋەتتى. مېھمانلار ھەر قېتىم ئۆزگەرگەن ئاۋازىمغا بولغان ھەيرانلىقىنى ئىپادىلىگەن چاغدا، ئاۋازىمنىڭ بۇرۇنقىدەك تاتلىق بولماي قالغانلىقىنى دەپ مەندىن ئاغرىنىدۇ. مەن بۇنىڭدىن بەك خاپا بولىمەن، ئۇلار ماڭا خۇددى خاسىيەتلىك ئادەملەردەك، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىنى باش-لىرىدىن ئۆتكۈزۈپ باقمىغاندەك بىلىنىدۇ.

ستىفېن (14 ياش)

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تاۋۇش پەردە ئۆزىراپ، بوغۇزۇڭدا ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ، شۇڭا ئاۋازىڭدىمۇ ئۆزگىرىش بولىدۇ. بۇ ئەھۋال 14 ياشقا تولغان چېغىڭدا كۆرۈلىدۇ. لېكىن، بۇ ئەھۋال ئىنتايىن تۇيۇقسىز يۈز بېرىدۇ. ئۆزگىرىش كۆرۈلگەندە، ئاۋازىڭ تۇرۇپ يۇقىرى، تۇرۇپ تۆۋەن، تۇرۇپ سۇزۇك، تۇرۇپ بوغۇق چىقىشى مۇمكىن، بۇنىڭدىن جىددىيلىشىپ كەتمە، بۇنىڭ كارى چاغلىق. كۆپ ئۆتمەي ئاۋازىڭ سۇزۇلۇپ، يېقىملىق چىقىدىغان بولىدۇ، ئاۋازىڭ بۇرۇنقىدىن سەككىز ئوكتاۋا تۆۋەنلەيدۇ.

ئاۋاز ئۆزگىرىشىنىڭ كونكرېت ئەھۋالىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ، بەزىلەرنىڭ ئاۋازى قىسقا ۋاقىت بوغۇلۇپ چىقىدۇ، بەزىلەر ئاۋازىنىڭ دەستىدىن كۇنلەپ، ھەتتا ئايلاپ يەتكۇچە دەرد تارتىدۇ، ھەتتا گەپ قىلىشقا، تالا - تۇزگە چىقىشقا، مەكتەپكە بېرىشكىمۇ پېتىنالمايدىغان ھالغا چۈشۈپ قالىدۇ. دوستلار، ئويلاپ بېقىڭلار، بۇ دۇنيادا ھەربىر ئادەم مۇشۇ باسقۇچنى بېشىدىن ئۆتكۈزىدۇ، ئەجەبا ئاۋازى بوغۇق چىقىدىغان يالغۇز سەن بىرلا كىشىمۇ؟ ئاۋازىڭنىڭ بوغۇق چىقىشى ھايات يولۇڭدا يېپيېڭى بىر باسقۇچنىڭ باشلانغانلىقىدىن، ئاۋازىڭنىڭ باللارغا خاس يۇقىرى ھەم ئىنچىكە ئاۋازدىن ئەركەكلەرگە خاس بوم ئاۋازغا ئۆزگەرگەنلىكىدىن دېرەك بېرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش ئالدىدىكى ئاۋازنىڭ ئاجايىپ سۇزۇك بولىدۇ، شۇڭا بۇرۇن بىر قىسىم كىشىلەر ئۆزىنى پىچتۇرۇۋېتىش ئارقىلىق باللارغا خاس ئاۋازىنى ساقلاپ قالغان. بۇنداق ئۇسۇل بىلەن كىشى مەڭگۇ يېتىلەلمەيدۇ ھەم ھەقىقي بىر ئەركەككىمۇ ئايلىنالمايدۇ. مەڭگۇلۇك پۇشايمانغا قالىدۇ.

4. نېمىشقا ھەمىشە مەيدەڭنىڭ بىر قىسما بولۇپ كېتىۋاتقانلىقىنى ھېس قىلىسەن؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورمون سىنىڭ ئۆسۈپ - يېتىلىشىڭگە ئىنتايىن مۇھىم تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئۇ ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈنلا ئەمەس، بەلكى ئاۋازنىڭ ئۆزگىرىش ۋە ساقال - بۇرۇت چىقىش قاتارلىق جەھەتلەردە ئىلگىرى سۈرۈش رولىنى ئوينايدۇ، بۇنىڭ تەسىردە سۆڭەك ئۆنىدۇ، مۇسكۇللار يېتىلىدۇ. ئۇ ھەتتا تېرىدە ماينىڭ شەكىللىنىشىنى تېزلىتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن دانىخورەكنىڭ پەيدا بولۇشىغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇنىڭدىن

باشقا، ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدېنى بەزىدە بەلگىلىك مىقداردا (ئەلۋەتتە ئاياللارنىڭكىدىن خېلىلا ئاز) ئەرلىك گورمون ئىشلەپچىقىرىدۇ، شۇڭا 12 ياش ئەتراپىدىكى ئىنتايىن ئاز ساندىكى ياشلارنىڭ كۆكرىكى ئاياللارنىڭكىدەك يوغىناپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىن قورقۇپ، غەم يەپ كېتىشىڭنىڭ ھاجىتى يوق. سەن ئۇنداق ئاسان ئايال كىشىگە ئايلىنىپ كەتمەيسەن. سېنىڭ ئەرلىكىڭ گورمون ئاجرىتىپ چىقارغان چاغدا، ھەممە ئىش نورماللىشىدۇ، بۇ باسقۇچ ئالاھازەل بىر يىل داۋاملىشىدۇ.

5. گورموننىڭ تەسىرىدە ئۆسۈپ يېتىلىشىڭ يۇقىرى پەللىگە يېتىدۇ

باشتا كۆپ قېتىم تىلغا ئېلىنغاندەك، شۇ تاپتا سېنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا سەن ئويلاپ باقمىغان ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىۋاتىدۇ، بۇ ئۆزگىرىش ئالدى بىلەن سېنىڭ مەنىۋىيىتىڭدە كۆرۈلىدۇ. سەن بۇ نۇقتىنى ناھايىتى ئوچۇق ھېس قىلالايسەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى سېنىڭ بالىلىقتىن يېتىلگەن ئەركەككە ئايلانغانلىقىڭدىن دېرەك بېرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىن كېيىن، مەيلى يىگىت ياكى قىز بولسۇن، نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان بولىدۇ.

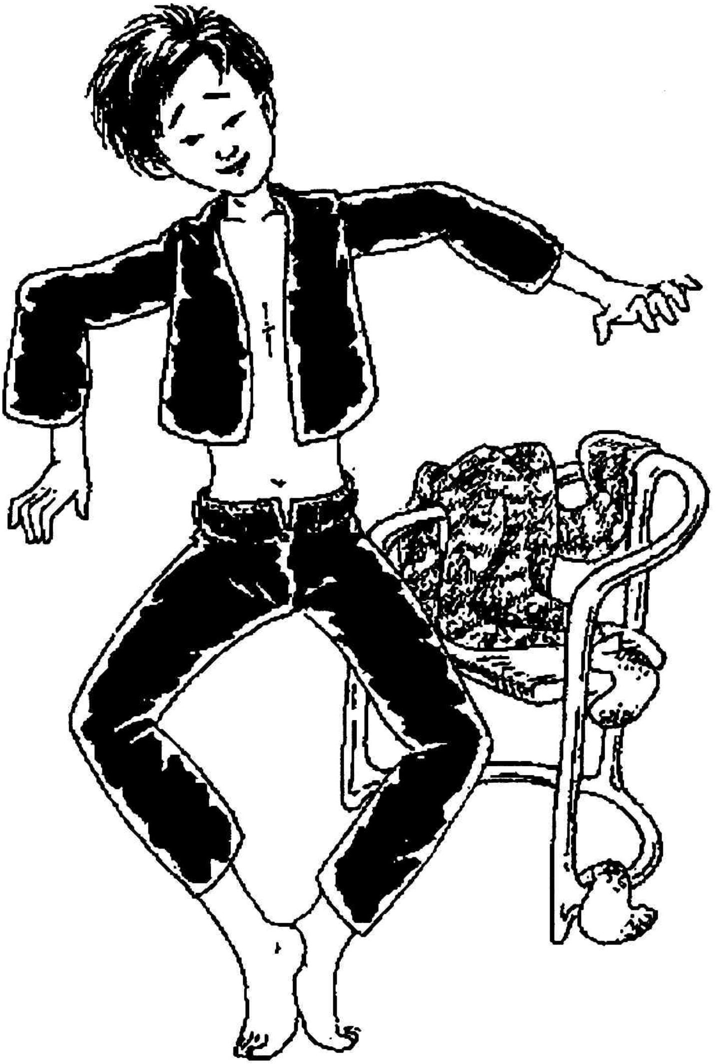
ئەلۋەتتە، بۇ ئۆزگىرىش بىردەمدىلا تاماملانغان ئەمەس. ئۇنىڭ سۈرئىتى بەك ئاستا، ھەتتا سەنمۇ تۇيمايلا قالىسەن. لېكىن، بۇنداق ئۆزگىرىشنىڭ يۈز بەرگەنلىكىنى سىرتقى قىياپىتىڭدىن بارا - بارا بايقاپ قالىسەن. ئاتا - ئاناڭغا ۋە باشقا قۇرامىغا يەتكەنلەرگە نىسبەتەن، سەن كۆندىن - كۈنگە چوڭ بولۇۋاتقان، كۈنسايىن ئۆز غۇرۇرۇڭنى ھازىرلاۋاتقان كىشىگە ئايلىنىسەن.

ئەتراپىڭدىكى كىشىلەرنى كۆڭۈل قويۇپ كۆزىتىپ كېلىۋاتقان

بولۇشۇڭ مۇمكىن، ئۇلار بىلەن سىنىڭ ئوتتۇراڭدا قانداق ئوخشى-ماسلىق بار؟ سەن ۋۇجۇدۇڭدا يۈز بېرىۋاتقان، كىشىلەرنىڭ دىققەت - ئېتىبارىنى تارتىۋاتقان ئىشلاردىن ساراسىمىگە چۈشۈپ قېلىۋاتقان بولساڭ كېرەك. تېرەڭ ئىلگىرى شۇنداق پارقىراق ئىدى، ئەمدىلىكتە تېرەڭگە يۇمران موي چىقتى؛ سەن بۇرۇن ئىچ كىيىملىرىڭنى تولىمۇ ياخشى كۆرەتتىڭ، كونا بولسىمۇ مەيلى دەيت-تىڭ، ئىچ كىيىملەر ساڭا بىردىنلا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى؛ ئاپاڭنىڭ ئاغزىدىن: «يەنە يېڭى ئاياغ ئېلىپ بېرىدىغان بولدۇق» دېگەندەك رەنجىش ئارىلاش گەپلەرنى ئاڭلايسەن. . . بۇ ئىشلارنى ھەتتا ئۆزۈڭمۇ قوبۇل قىلالمايسەن. سەن شۇنداق ئويلىشىڭ مۇم-كىن، بەدىنىڭنىڭ مەلۇم جايلىرىنىڭ تەرەققىياتى تازا تەكشى ئە-مەس، تولىمۇ ماسلاشمىغان. شۇڭا، كاللاڭدا ئىختىيارسىز بىر خىل كرىزىس تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ. سەن بۇنىڭدىن جىددىيلىشىپ كەتمە، بۇنداق ئۆزگىرىشنى ھەربىر ئادەم بېشىدىن كەچۈرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە مەيلى يىگىت ياكى قىز بولسۇن، ئۇلار-نىڭ خاراكتېرىدە ئوخشاش بولمىغان دەرىجىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلى-دۇ.

سىنىڭ شۇ تاپتا ئۆسۈپ يېتىلىش سۈرئىتىڭ شۇ قەدەر تېز، بۇنىڭغا ئالدى بىلەن گورمونىنىڭ ئوينىغان رولى سەۋەبچى. گور-مونىڭ رولى ناھايىتى كۆپ، جۈملىدىن ئەڭ مۇھىمى مېڭە ئاستى بېزى. ئۇ چوڭ مېڭىنىڭ ئاستىنقى قەۋىتىگە جايلاشقان، پۇرچاق چوڭلۇقىدا بولىدۇ، بىر گرام كېلىدۇ. كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتى-لىش جەريانىنى مېڭە ئاستى بېزى كونترول قىلىپ تۇرىدۇ. مېڭە ئاستى بېزى ئاجرىتىپ چىقىدىغان گورمون كۆپ خىل، ئىقتىدارىمۇ پەرقلىق.

گورمون سۆڭەك ھۈجەيرىلىرىنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن سۆڭەك ئۆسىدۇ، ئادەممۇ تەدرىجىي ھالدا بوي تارتى-



سەن بۇرۇن ئىچ كىيىملىرىڭنى تولىمۇ ياخشى كۆرەتتىڭ. كونا بولسىمۇ مەيلى دەيتتىڭ. ئىچ
كىيىملەر ساڭا بىردىنلا كەلمەيدىغان بولۇپ قالدى.

دۇ. گورموننىڭ بەدەننىڭ يوغىنىشىدا ئوينايدىغان رولى روشەن-
رەك، بولۇپمۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئەمدىلا باشلانغان چاغدا
شۇنداق. سەن سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشىگە ئەگىشىپ مۇسكۇللىرىڭنىڭ
بارا - بارا ئازىيىپ كېتىۋاتقانلىقىنى بايقايسەن. بۇنىڭ سەۋەبى
شۇكى، مۇسكۇللارنىڭ يېتىلىشى بىلەن سۆڭەكنىڭ ئۆسۈشى ماس-
لىشالماي قالىدۇ. سەن ھېس قىلغان جىسمانىي ۋە روھىي جەھەت-
تىكى بىر قاتار ئۆزگىرىشلەرنى گورمون پەيدا قىلغان. چۈنكى،
گورمون ئەر ۋە ئايال ئىككى جىنسنىڭ ئوخشاش بولمىغان بەدەن
ئالاھىدىلىكىنى شەكىللەندۈرىدۇ، شۇڭا گورمون ئادەتتە جىنسىي
ئالاھىدىلىك گورمونىمۇ دېيىلىدۇ.

گورمون بىرقەدەر مۇرەككەپ ماددا، ئىچكى ۋە تاشقى ئامىللار
ئۇنىڭدا چوڭراق تەسىر قوزغايدۇ. مېڭە ئاستى بېزىگە ئوخشاش
ئۆسۈملۈك خاراكتېرىدىكى نېرۋا سىستېمىسى مەركىزىي چوڭ مې-
ڭىنىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان بولىدۇ. سىرتنىڭ تەسىرىگە
ئۇچرىغاندىن كېيىن ئۇنىڭدا ئىنكاس پەيدا بولىدۇ - دە، گورمون
ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورموننىڭ ئاج-
رىلىپ چىقىشى تەكشى بولمىغاچقا، ئادەتتە ئاۋازنىڭ تەۋرىنىشى
پەيدا بولىدۇ، ھەش - پەش دېگۈچە، ئاۋازىڭدا ئاسمان - زېمىن
پەرق كۆرۈلىدۇ.

6. موي ئۆسۈش: سەن قاچاندىن تارتىپ ساقال ئالساڭ بولىدۇ؟

سەن زادى قاچاندىن باشلاپ ساقال ئالساڭ بولىدۇ، بۇ مەسى-
لىگە ئېنىق بىر جاۋاب يوق. بەزىلەر بالدۇرراق، يەنە بەزىلەر
كېچىكىپرەك ئالسا بولىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا سەن 14 ياشتىن
16 ياشقىچە بولغان ئارىلىقتا ساقال ئالساڭ مۇۋاپىق. ئەمەلىيەتتە،

17 ـ 18 ياشتىن بۇرۇن ساقال ئېلىشنىڭ ئەھمىيىتى ئانچە چوڭ ئەمەس. مۇشۇ بىر ـ ئىككى يىلدىن باشلاپ، سەن باشقا بىر ئۆسۈش ۋە يېتىلىش باسقۇچىغا كىردىڭ، ئېڭەك ۋە قۇلاقلىرىڭنىڭ ئەتراپىدا بىرقەۋەت قارا ھەم يۇمران موي ئۇنۇپ چىقتى. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ساڭا ساقال ـ بۇرۇت چىقىشقا باشلىدى. بىراق، بۇ بىر قەۋەت يۇمران موي ھەقىقىي ساقال ـ بۇرۇتقا ئايلىنىپ بولغۇچە، بۇنىڭغا ناھايىتى ئۇزۇن ۋاقىت كېتىدۇ. ساڭا قـاـنچـىلـىك ساقال ـ بۇرۇت چىقىدۇ، رەڭگى ۋە شەكلى قانداق بولىدۇ، بۇ بەدىنىڭگە چىققان مويغا ئوخشاش، ئاساسەن ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ تەسىرىگە باغلىق. كېيىنكى كۈنلەردە ساڭا قانداق ساقال ـ بۇرۇت چىقىدىغانلىقىنى ئائىلەڭدىكى باشقا ئەرلەرگە قاراپ باقساڭلا بىلگىلى بولىدۇ. لالايسەن.

سەن پات ـ پات ساقال ـ بۇرۇت ئېلىپ تۇرۇشنى ئارزۇ قىلىشىڭ مۇمكىن، چۈنكى شۇنداق قىلساڭ ساڭا سەن ئەركەككە ئوخشىغاندەك، يۈزۈڭنى باسقان ساقال ـ بۇرۇت ساڭا كۆرۈمسىزدەك تۇيۇلىدۇ. بەزى ئەرلەر ئۆمرىدە بىرلا قېتىم ساقال ـ بۇرۇت ئالىدۇ، بەزى ئەرلەر بولسا، كۈندە ئىككى قېتىم ئېلىپمۇ كۆڭلى ئارام تاپمايدۇ. سەن قىسقا ساقىلىڭدىن رازى بولمىغاندا، ئەينەككە قاراپ باق. ئەسلىدىكى قىسقا ساقالنىڭ ئۆزۈڭگە شۇنداق ياراشقانلىقىنى بىردىنلا بايقايسەن. تەبىئەت ھېچكىمگە يان باسمايدۇ، سېنى لايىھىلەشتىن ئاۋۋال، ئۇ سېنىڭ چىقىش يولۇڭنى ئاللىبۇرۇن ئويلاپ بولغان.

سەن زۆرۈر بولمىغان ئەھۋالدا ھەرگىز قالايمىقان ساقال ـ بۇرۇت ئالما، چۈنكى ئۇنداق قىلساڭ، ساقال ـ بۇرۇتنىڭ ئۆسۈشىنى تېزلىتىۋېتىسەن، بۇ ئۇسۇل تېرەڭنى زىيادە چارچىتىۋېتىدۇ، ھەقىقەتەن زىيانلىق.

ساقال ـ بۇرۇت ۋە بەدەنگە موي چىقىش جەريانىدا گورموننىڭ

ئوينايدىغان رولى ئىنتايىن مۇھىم. باشقا بىر خىل گورمون مەيدىگە ۋە دوۋسۇنغا موي چىقىرىش رولىنى ئوينايدۇ. ئەرلەرنىڭ مويى كۈچ - قۇۋۋەتنىڭ سىمۋولى. ئەمما، سىنىڭ بەدىنىڭگە زادى قانچىلىك موي چىقىدۇ، بۇ يەنە ئىرسىيەت ئامىلىنىڭ چەكلىمىسىگە ئۇچرايدۇ، سىرتقى تەسىر ئۇنىڭغا قارىتا ئانچە چوڭ رول ئوينىيالمايدۇ. مەيلى سىنىڭ مويلىرىڭ كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى تارتسۇن - تارتمىسۇن، ھازىر ئېقىۋاتقان مودا قانداق بولسۇن، بەدىنىڭدىكى قويۇق مويلار بىلەن ئەركەككە تېخىمۇ ئوخشاپ قېلىشىڭ ناتايىن. ئوخشاشلا بەدىنىڭدىكى شالاڭ مويلار سىنىڭ ئەركەكلىك جاسارىتىڭگە تەسىر كۆرسىتەلمەيدۇ، ئەڭ مۇھىمى شۇكى، ھەممە ئىش تەبىئىي بولغىنى ياخشى.

بۇنىڭدىن كېيىنكى ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا، ئەزالىرىڭغا چىققان موي شالاڭلاپ كېتەمدۇ ياكى چۈشۈپ كېتەمدۇ، بۇ بەدىنىڭ ئاجرىتىپ چىقارغان گورمونىنىڭ مىقدارىغا باغلىق. ئۇرۇقدېنى بولمىغان ئادەمدىن گورمون ئاز ئاجرىلىپ چىقىدۇ. ئۇلاردا چاچ چۈشۈپ كېتىدىغان ئەھۋالمۇ چوڭ ئەمەس. قىسقىسى، بىر كىشىنىڭ چېچى زادى چۈشۈپ كېتەمدۇ - كەتمەمدۇ، بۇنى ئاساسەن تۆۋەندىكى ئۈچ ئامىل بەلگىلەيدۇ: *ئىرسىيەت ئامىلى، گورمون ئاجرالمىسى ۋە ياش.*

ئەرلەر ساقال - بۇرۇتنى قانداق ئېلىشى كېرەك؟ ھۆلدەپ ئېلىشى كېرەكمۇ ياكى قۇرۇق ئېلىشى كېرەكمۇ؟

سەن زادى قانداق ئۇسۇلدا ساقال - بۇرۇت ئالىسەن، بۇ سىنىڭ قاچاندىن تارتىپ ساقال - بۇرۇت ئېلىشقا باشلىغىنىڭغا باغلىق. سەن مەيلى قانداق ئۇسۇلدا ئال، ئالدى بىلەن سىناق قىلىپ باقىسەن ياكى بولمىسا داداڭنىڭ ياكى دوستلىرىڭنىڭ پىكرىنى ئاڭلاپ باقىسەن.

بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان ھۆلدەش مەخسۇس ساقال ئېلىشتا ئىش-

لىتىلىدىغان ماغزاپ كۆزدە تۇتۇلىدۇ. نۇرغۇن كىشىلەر، بولۇپمۇ ياشانغانلار ساقال ئېلىشتىن ئاۋۋال ماغزاپ ئىشلىتىپ، تېرىسىنى ھۆلدەشنى ياخشى كۆرىدۇ. ھەرقانداق بىر ئاپتىكىدا ياكى تاللا بازارلىرىدا ماغزاپ سېتىلىدۇ. بۇنداق ماغزاپنى ساقال ئالغاندا بىۋاسىتە ئىشلەتسە بولىدۇ، ئىشلىتىش ناھايىتى قۇلايلىق. ماغزاپ ساقالنى يۇمشىتىدۇ، بۇنىڭدا سەن ساقىلىڭنى پاكىز ئالالايسەن.

ماغزاپنى ساقال - بۇرۇتۇڭغا تەكشى سۈرگەندىن كېيىن، ئاندىن ساقال ئېلىشنى باشلىساڭ بولىدۇ. ئەڭ ياخشى ئۇسۇل، قۇلاق تۈۋىدىن باشلاش، ئۈستىدىن ئاستىغا قاراپ يۈز، بويۇن ۋە ئېڭەك ئەتراپىدىكى مويلارنى سىرىپ ئېلىش، ئاندىن يەنە مۇشۇ ئۇسۇل بىلەن ساقال ئېلىشنى يەنە بىر قۇلاق تۈۋىدىن باشلاش كېرەك. بويۇندىكى قىسقا مويلارنى ئاستىدىن ئۈستىگە قارىتىپ ئېلىپ، ئاخىرىدا بۇرۇتۇڭنى ئالساڭ بولىدۇ. پۈتكۈل ساقال ئېلىش داۋامىدا، بولۇپمۇ بۇرۇتنى ئالغاندا ئېھتىيات قىلمىساڭ بولمايدۇ، بىرىتىۋا تېرىنى ناھايىتى ئاسان كېسىپ قويىدۇ.

ناۋادا تېرەڭ كېسىلىپ كەتسە، ھودۇقۇپمۇ يۈرمە، پاكىز قەغەز بىلەن كېسىلگەن يەرنى (مۇمكىن بولسا، كېسىلگەن يەرگە ئازراق ئىسپىرت سۈرتسە تېخىمۇ ياخشى) بىردەم بېسىپ تۇرساڭ، قان توختاپ، كېسىلگەن ئورۇن ئاستا - ئاستا ئەسلىگە كېلىدۇ. ئىشقا پىشقان ئامال تاپار، دېگەندەك، ساقال ئېلىش داۋامىدا ساقال ئېلىشقا پىشىپ كېتىسەن، تەدرىجىي ھالدا تەجرىبە توپلايسەن، تېرەڭنى كېسىۋالىدىغان ئىشلارمۇ ئاستا - ئاستا ئازلايدۇ.

ناۋادا سەن ساقال - بۇرۇتۇڭنى سۇدا ھۆلدەپ ئالماقچى بولساڭ، دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك بىر ئىش بار، ئۇ بولسىمۇ بىرىتىۋانى قەرەللىك ئالماشتۇرۇش. بىرىتىۋا بەك گال بولۇپ كەتمىسۇن. ناۋادا بىرىتىۋا بەك گالراپ كەتسە، بىرىتىۋانىڭ تېرىدە يۈرۈشى ناھايىتى تەس بولىدۇ. تېرە ئاسانلا زەخىملىنىپ، ئاندىن

ئەرلەر ساقال. بۇرۇتنى قانداق ئېلىشى كېرەك؟ ھۆلدەپ ئېلىشى كېرەكمۇ
ياكى قۇرۇق ئېلىشى كېرەكمۇ؟

يۇقۇملىنىپ دانىخورەك چىقىپ قالىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بىرىنچىۋانىڭ قانداق چاغدا گاللىشىپ قالىدىغانلىقىنى بارا - بارا بىلىپ قالىسەن. بۇنىڭدىن باشقا، ھەربىر قېتىم ساقال ئالغاندا بىرىنچىۋانى جەزمەن پاكىز تازىلاش كېرەك، يەنە بىر نۆۋەت ئىشلەتكەندە قۇلاي بولىدۇ، بىرىنچىۋادا ساقال قالدۇقلىرى قالسا بولمايدۇ.

ساقىلىنى قۇرۇق پېتى ئېلىشنى ياخشى كۆرىدىغان ياشلار ساقىلىغا ھېچقانداق ماغزاپ ئىشلەتمىسىمۇ بولىدۇ. توك بىرىنچىۋاسى بولسىلا كۇپايە. سەن توك بىرىنچىۋاسىنى تېرەڭگە ئاستا بېسىپ تۇرۇپ، يۈز، بويۇن ۋە بۇرۇن بىلەن كالپۇك ئوتتۇرىسىدىكى مويلارنى بىر خىل سۇرئەتتە سىيرىپ چۈشۈرۈۋەتسەڭ ئىش پۈتىدۇ.

مەيلى ساقىلىڭنى ھۆلدەپ ياكى قۇرۇق ئال، ساقىلىڭنى ئېلىپ بولغاندىن كېيىن تېرەڭنى دېزىنفېكسىيە قىلمىساڭ بولمايدۇ، بۇنىڭدىن باشقا بازاردا ساقالنى ئاسرايدىغان دورىلار تولا. ناۋادا ئېلىشقا قۇربىڭ يەتمىسە، ئائىلەڭدىكىلەر بۇ دورىلارنى ساڭا تۇغۇلغان كۈن ياكى مىلاد بايرىمى پەيتلىرىدە سوۋغا قىلسا بولىدۇ.

ئوغۇللار تېرىسىنى ئاسراشنىڭ ئامالىنى بالدۇرراق قىلىشى كېرەك. قىزلارنىڭ تېرىسىگە قارىغاندا ئوغۇللارنىڭ تېرىسى بالدۇر قېرىپ كېتىدۇ. ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ تېرەڭنىڭ ئېلاستىكلىقى ۋە پارقىراقلىقى بارا - بارا يوقايدۇ. يەنە كېلىپ ساقال ئېلىشمۇ تېرىنى زىيادە چارچىتىۋېتىدۇ. بۇنىڭغا ھەرگىز سەل قارىماسلىق كېرەك. ئۆزۈڭگە مۇۋاپىق كېلىدىغان تېرە ئاسراش ئۇسۇلىنى چوقۇم تاللا.

7. نېمىشقا ئەتىدىن - كەچكىچە قىزلارنى ئويلاپ، ئەقلىمدىن ئاداشقۇدەك بولىسەن؟

ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ كاللىسىدا جىنس ھەمىشە ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە. لېكىن، سەن شۇنى ئېنىق بىلىۋالغىنىكى، خام خىيال رېئاللىقنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، ئىككىسىنىڭ ئارىسىدا غايەت زور پەرقنىڭ بارلىقىنى كۆرۈشۈڭ زۆرۈر.

جىنسىي جەھەتتە، ئەر بىلەن ئايال بىر - بىرىگە روشەن ئوخشىمايدۇ، غەيرىي جىنستىكىلەردىكى كۆرۈنۈشچانلىق ئالاھىدىلىكلەرگە قارىتا ئەرلەردە ئاۋۋال ئىنكاس پەيدا بولىدۇ، ئاياللارنىڭ ياقىسى تۆۋەن ئېچىلغان كۆڭلەكلىرى، بولاقتەك ئويناپ تۇرغان كۆزلىرى، بولۇپمۇ ئوچۇق يوتىلىرى ياكى چىڭ پاقالچاقلىرى ئەرلەرنىڭ كۆڭلىگە ۋەسۋەسە سالىدۇ، ئۇلارنىڭ كۆزلىرىنى باشقا بىر ياققا يۆتكىشىمۇ ناھايىتى تەس. تاشقى كۆرۈنۈشتىكى نەرسىلەر ئاياللارنى ئۆزىگە ئانچە تارتىپ كېتەلمەيدۇ، ئۇلار كۆپ ھاللاردا ئەرلەرنىڭ قامىتىگە، ھىدىغە، ئاۋازىغا، خۇي - پەيلىگە ۋە خاراكتېرىگە قىزىقىدۇ، بۇ دېگەنلىك ئەرلەر بۇ جەھەتكە ئەھمىيەت بەرمەيدۇ دېگەنلىك ئەمەس، ئەلۋەتتە. بۇ پەقەت سېلىشتۇرۇش يۈزىسىدىن دېيىلىۋاتقان گەپ.

ئۆزىگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە كىشىلەر بەكرەك ئىنتىلىدۇ، سەنمۇ ئۆزۈڭگە نېسىپ بولمىغان نەرسىگە ئېرىشىشنى ھەسسىلەپ خىيال قىلىسەن. ناۋادا بىر قىزنى ئاندىن توغما ھالەتتە كۆز ئالدىڭغا كەلتۈرۈپ، ئۇنىڭغا كۆيۈپ قالساڭ، بۇنىڭ كارى چاغلىق، سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدىكى ياشلار ئۈچۈن بۇ ئىنتايىن نورمال ئەھۋال. بۇ سېنىڭ خىياللىرىڭنىڭ قانات قېقىپ پەرۋاز

قىلغىنى. ئەمما، سەن قۇرامىغا يەتكەندىن كېيىنمۇ بەڭۋاش ھېس-سىياتتىن قول ئۈزمەي، بۇرۇنقىدەك مەجنۇنلاردەك يۈرسەڭ، بۇ ئىشىڭ نورمال بولماي قالىدۇ. يۈرىكىڭدىكى، سەن مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەن، قان بىلەن گۆشتىن تۆرەلگەن ئاشۇ كىشىنى خام خىيالغا سېلىشتۇرغىلى بولمايدۇ. بۇ تولىمۇ قورقۇنچلۇق.

ئاياللار سېنىڭ نەزىرىڭدە مەيلى قانچىلىك گۈزەل بولسۇن، مەيلى سەن ئۇلارغا قانداق نەزەردە قاراشنى ياخشى كۆر، ساڭا بىر نەرسە جەزمەن ئېنىق بولۇشى زۆرۈر، ئايال زاتى ئالدى بىلەن تىرىك ئادەم، ئۇ ئۆز ئالدىغا ھېس - تۇيغۇغا ئىگە، كۆپلىگەن ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئۆزلىرىگە بەزدەك قاراپ تۇرۇۋېلىشىدىن ۋە ئۆزلىرىنىڭ كەينىدىن ئېگىز - پەس گەپ قىلىشلىرىدىن بەكمۇ بىزار. چۈنكى، بۇ ئىش ئۇلارغا ئۇلارنىڭ مەخپىيەتلىكلىرىگە قو-پاللىق بىلەن ئارىلىشىۋالغانلىق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنى ئەرلەرنىڭ كۆڭلىنى ئاچىدىغان قورالغا ئايلىنىپ قالغاندەك ھېس قىلىپ قالىدۇ. سېنىڭ ئىش - ھەرىكەتلىرىڭ ئاياللارنىڭ دىتىغا خىلاپ بولۇپ قالسا، بۇ تەرەققىي قىلىپ جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئايلىنىپ قالىدۇ.

بىلىشىڭ كېرەككى، ئاياللارمۇ ئادەم، ئۇلارنىڭمۇ باشقىلارغا ئوخشاش ئۆزىگە تۇشلۇق ئارزۇ - ئارمانلىرى ۋە ھېس - تۇيغۇلىرى بار. سېنىڭ جۈپتۈڭ بولۇش سۈپىتىدە ئۇلارمۇ قان بىلەن گۆشتىن تۆرەلگەن. مەيلى ئۇلارنىڭ قاراش ۋە قىزىقىشى سېنىڭكىگە ئوخ-شاش بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ئۇلارنىڭ ئارزۇ - ئىستەكلىرى سېنىڭكى بىلەن بىردەك بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ياكى سىلەر سىردىشىشقا ئامالسىز قېلىڭلار. . . مەيلى سەن ئۇلارنىڭ ھېس - تۇيغۇسىغا قانداق قارا، ئۇلارنى جەزمەن چۈشىنىشىڭ كېرەك؛ مەيلى ئۇلارغا قىزىق ياكى قىزىقما، ئىچپەش تارتىش خىيالدا بول ياكى بولما، سەن ئالدى بىلەن ئۇلارنى جەزمەن ھۆرمەت قىلىشىڭ زۆرۈر.

8. بۇنداق ياۋايى خىيال قانداق پەيدا بولغان؟

مەيلى سىرتقى ھەرىكەت ياكى مەنىۋى دۇنيا جەھەتتىن دەيلى، ئەر - ئايال ئارىسىدا روشەن پەرق مەۋجۇت. بەلگىلىك مەنزىلگە يۈزلەنگەن كىشىلەرنىڭ ئىنكاسىمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. بەزىلەر بىر مەھەل مۇنداق قاراشقا كەلگەن: مۇبادا يىگىت بىلەن قىزنىڭ تۇر-مۇش شارائىتى ۋە تەربىيىلىنىش ئەھۋالى ئوخشاش بولسا، ئىككى جىنس ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنى يوقاتقىلى بولارمىش. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق بولمايدۇ، بوگۇنكى كىشىلەرگە شۇ نەرسە مەلۇمكى، ئىككى جىنس ئارىسىدىكى پەرق ئۇلار تۇغۇلغان ھامان پەيدا بولغان. بۇن-داق پەرقنىڭ پەيدا بولۇش مەنبەسىنى تەربىيىدىن ئىزدەش ئەخمەق-لىق.

ئىنسانلارنىڭ نۇرغۇن ئىش - ھەرىكەت ئۇسۇلى بىلەن ئىنساز-لارنىڭ كۆپىيىش ئىقتىدارى بىر - بىرىگە زىچ باغلىنىشلىق. ئۆزىگە جۇپ ئىزدىگەندە، ئاياللار ئالدى بىلەن شۇ ئەر كىشى كېيىن-كى كۈنلەردە ئائىلىگە كۆيۈنەمدۇ، يوق؟ ئۆزىگە بەختەرلىك تۇيغۇ-سى يارىتالامدۇ، يوق؟ مۇشۇنى ئويلايدۇ؛ ئەر كىشى بولسا ئۇلارغا ئوخشىمايدۇ، ئەر كىشىلەر ئاۋۋال پەرزەنتلىك بولۇپ نەسىل قال-دۇرۇشنى ئويلايدۇ. ئاياللار ئەرلەرنىڭ چىڭ بولجۇڭ گۆشلىرىگە، كەڭ كۆكرەكلىرىگە ۋە ئېسىل ماشىنىسىغا قىزىقىدۇ؛ ئەر كىشى-لەر بولسا، ئاياللارنىڭ چوقچىيىپ تۇرغان كۆكسىگە، يۇمىلاق كاسىسىغا قىزىقىدۇ. شۇڭا، ئەر كىشىلەر ئاياللارنىڭ نازۇ كەرەش-مىلىرىگە ئاسانلا مەپتۇن بولۇپ قالىدۇ، ئاياللار بولسا ئەرلەرنىڭ قاۋۇل بەستىگە، ھوقۇق بىلەن كۈچىگە ۋە بايلىققا ھېرىسمەن كېلىدۇ.

سەن كۆپلىگەن تەشۋىقات ۋاستىلىرىدە گۈزەل ئاياللارنىڭ رەڭگارەڭ سۈرەتلىرىنى كۆرىسەن، ئۇلارنىڭ ئۇچىسىدىكى ئىچ كى-

يىملەر ۋە قىسقا يوپكىلار تالاي ئەرلەرنىڭ نەزىرىنى تارتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئاياللارنىڭ ئاشۇنداق كىيىنىشى ئەرلەردە ناھايىتى ئاسانلا جىنسىي ئىستەك قوزغايدۇ. كۆپ سانلىق ئاياللارنىڭ ھەددىدىن زىيادە ياسىنىشى كىشىلەرنىڭ دىققىتىنى ئۆزىگە تارتىشنى مەقسەت قىلغان. ئۇلار شۇ ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇسىغا يەتمەكچى بولىدۇ. ئارزۇسىغا يېتەلمىسە ئىچلىرى ئاچچىق بولىدۇ، باشقىلارنىڭ ئۆزلىرىگە دىققەت قىلمىغانلىقىنى ھېس قىلىشىدۇ. شۇڭا، ناۋادا بىرەر ئايال ئالدىڭدا ئاشۇنداق ياسانسا، ئۇنىڭ سېنى ئازدۇرماقچى بولۇۋاتقانلىقىنى سەزسەڭ، جەزمەن ئېھتىيات بىلەن ئىش قىل.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ھېسسىياتنى قوزغايدىغان كىيىملىرىنى جىنسىي جىنايەتنىڭ ياكى جىنسىي زوراۋانلىقنىڭ باھانىسى قىلىشقا ئۇرۇنما. خاتالىقنى ئاياللارغا ئەسلا ئارتىپ قويما، بۇنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. مەيلى سەن نېمە دېگىن، قانداق قارا، سېنىڭ ئۇ قىلمىشىڭ باسقۇنچىلىق دەپ ئاتىلىدۇ.

يىگىتلەر قىزلارنىڭ ئالدىدا ئۆزىنىڭ بايلىقى ۋە يۇرۇش - تۇرۇشى ئارقىلىق ئۆزلىرىنى كۆرسىتىدۇ. نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزىنىڭ ئايالىنى، ئائىلىسىنى قانداق ھىمايە قىلىشنى زادىلا ئويلىمايدۇ. كۆپلىگەن ئائىلىلەردە ئاياللار يۈرەك قانلىرىنى سەرپ قىلىپ، كېچە - كۈندۈز جاپا تارتىدۇ، ئۇلارنىڭ ئەرلىرى بولسا، ئۆزلىرىنىڭ شەھۋانىي ھەۋىسىنى قاندۇرۇش ئۈچۈن پايپېتەك بولۇشىدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە بالا - چاقىلىرى بولمايدۇ. بۈگۈنكى جەمئىيەتتە نۇرغۇن ئاياللار بارغانسېرى خارلىنىپ قېلىۋاتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلار ئىلگىرى ئۆزلىرى تۇرۇپ كېلىۋاتقان جەمئىيەت تورىدىنمۇ چۈشۈپ قېلىۋاتىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار گويا تەگسىز ھاڭغا چۈشۈپ كەتكەندەك تۇيغۇغا كېلىپ قالىدۇ، چۈنكى ئۇلار بۇرۇن ئۆزلىرىدە بار بولغان مەسئۇلىيەتتىن مەھرۇم بولغان.

سەن تېخى ياش، جۇپتى دېگەننىڭ نېمىلىكىنى ھېلىھەم بىلـ
ـمەسلىكىڭ مۇمكىن، سەن بۇنى جەزمەت ئۆگىنىۋېلىشىڭ كېرەك. ناۋادا كېيىنكى كۈنلەردە ھەممە ئىشلارنى لايىقىدا جايلاشتۇرۇپ، ئائىلەڭنىڭ مەسئۇلىيىتىنى خوتۇنىڭ بىلەن تەڭ ئۈستۈڭگە ئالـ
ـساڭ، سىلەرنىڭ تۇرمۇشۇڭلار ئىنتايىن بەختلىك بولىدۇ. ناۋادا سەن ياشاۋاتقان ئائىلىدە ئەر ـ ئايال باراۋەرلىكى قاتارلىقلار ئىشقا ئاشمىغان بولسا، قاپاقىا قاراپ نوگاي سىزىمەن دەپ خام خىيال قىلما. بۈگۈنكى كۈندە ئەر ـ ئاياللارنىڭ باراۋەرلىكى روياپقا چىقـ
ـتى. ئاياللارنىڭ ئۆزلىرىگە تۇشلۇق ئارزۇ ـ ئىستەكلىرى بار. ھوقۇق ۋە كۈچىگە تايىنىپ ئاياللارنى قۇل قىلماقچى بولغان ئەرلەر ئالدى بىلەن ئۆزلىرىنىڭ ئاجىزلىقى بىلەن ئۆزىنى كەمسۇندۇرىدىـ
ـغان روھىي ھالىتىنى ئاشكارىلايدۇ.

9. ئۆسمۈرلەر نەزىرىدىكى يېتىلگەن قىز

كۆڭلۈڭدە مۇنداق بىر خىيال بىخ سۈرۈشى مۇمكىن، سەن يېتىلگەن بىر قىزنىڭ سېنى ئۆزىگە جەلپ قىلىشىنى ئارزۇ قىلىدـ
ـسەن. دەل مۇشۇنداق بولغاچقا، سەندە مۇشۇنىڭدا ئوخشاش خىيالـ
ـلار داۋاملىق پەيدا بولىدۇ. ساڭا ناھايىتى كۆپ قىزلار ساڭا قىزىدـ
ـقىپ قالغاندەك تۇيۇلىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئۇلارنىڭ ئالدىدا ئەركەكـ
ـلىكىڭنى قانداق نامايان قىلىش، ئەركەكلەرگە خاس ئەۋزەللىكلىـ
ـرىڭنى قانداق ئىسپاتلاش، ئۇلارنى ئۆزۈڭگە قانداق قارىتىۋېلىش توغرۇلۇق تەسەۋۋۇرلار سەندە قانات قاقىدۇ. سېنىڭ بۇنداق ئىش ـ ھەرىكىتىڭنى ئىنسانىيەت تەرەققىيات تارىخى بىلەن چۈشەندـ
ـۈرۈشكە توغرا كېلىدۇ. يىراق قەدىمكى زاماندا، كۆپ ھاللاردا ئەرلەر ھەمىشە پېشكەللىككە يولۇقاتتى. مەسىلەن، ئوۋ ئوۋلاش،

ئەۋلاد قالدۇرۇش، ئىرقنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ساقلاپ قېلىش ئۈ-
چۈن، بالا ـ قازادىن ئامان قالغان ئەرلەر جەزمەن بىر تالاي ئاياللار
بىلەن بىللە بولۇشى شەرت ئىدى. بۇنداق ئەھۋال ئەمدى ھەرگىز
قايتا يۈز بەرمەيدۇ. ئەمما، ئىنسانلارنىڭ بۇ تەبىئىيتى ھازىرغا
قەدەر داۋاملىشىپ كەلمەكتە، بۇ ئىستەك ئەمدىلىكتە سېنىڭ كال-
لاڭدا پەيدا بوپتۇ.

نېمىلا دېگەنبىلەن، باراۋەرلىك ئۈستىگە قۇرۇلغان ئائىلىنى
بەرپا قىلماق ئۈنچىۋالا ئاسان ئەمەس، ئانا ـ بالا مۇناسىۋىتىنى
قېلىپقا سېلىش ئۇسۇلى ئائىلە ئۈچۈن ئېيتقاندا ئاقمايدۇ. سەن
كونترول قىلىش ئىستىكىڭنى بەك كۆپ ئىپادىلەپ كەتمە. ناۋادا
شۇنداق بولسا، ئىككىڭلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت شۇنچە
بۇرۇن ئاياغلىشىدۇ.

بۇ ئەھۋالدا، سەن رەت قىلىشنى بىلىشىڭ كېرەك، شۇنداقتى-
مۇ كاللاڭدا يەنىلا ئاز ـ تولا ئىدىيىۋى كۆرەش بولىدۇ. ئىنساني-
يەتنىڭ تەبىئىيتى قاراشلىرىڭغا ۋە ھەرىكىتىڭگە مۇئەييەن تەسىر
كۆرسىتىدۇ، كاللاڭدا بىر ـ بىرىگە قارىمۇقارشى بولغان قوش
زىددىيەت شەكىللىنىدۇ. چۈنكى، سەن خىيالىڭدىكى جۈپتۈڭگە
قارىغاندا تولىمۇ ياش، مۇنداقچە ئېيتقاندا، بىر سويما، ناھايىتى
ئاسانلا ياردەمچىسىز قالىسەن. سەندىكى بۇنداق قاراش سەندە ئايال-
لار ۋە قىزلاردىن ھېيىقىدىغان تۇغما پىسخىكىنى پەيدا قىلىپ
قويىدۇ.

ياش جەھەتتە سەندىن چوڭ ئاشۇ ئاياللار سەن ئۈچۈن بەلكىم
خام خىيال ئەمەس، سەن بىلەن ئاز ـ تولا ئىچپەش تارتىشنى
ھەقىقەتەن ئارزۇ قىلغان بولۇشىمۇ مۇمكىن. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە
سەن دېگەن بىر ئەركەك، شۇنداقلا يات جىنسلىق بىر ھەمراھ.

ئەر كىشىلەر بولسا. ئاياللارنىڭ چوقچىيىپ تۇرغان كۆكسىگە. يۇمىلاق كاسىسىغا قىزىقىدۇ.
شۇڭا. ئەر كىشىلەر ئاياللارنىڭ نازۇكەرەشىملىرىگە ئاسانلا مەپتۇن بولۇپ قالىدۇ.

ئۇلار سەندىن ئۈركۈپ كەتمەيدۇ، سەن ئۇلارغا ئۇلارنىڭ ئەرلىرىدەك يولسىز تەلەپ قويمايسەن، ئۇلار سېنى، ئۇ بىزگە دوست قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ، بىزگە ئازدۇر - كۆپتۇر ۋاقىت سەرپ قىلىشنى خالايدۇ، دەپ قارايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئاياللارنىڭ ياش يىگىتلەرگە قىزىقىپ قېلىشىدا ناھايىتى مۇھىم بىر سەۋەبمۇ بار. ياشنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، ئاياللارنىڭ قىزىقىشى ۋە جىنسىي ئىستىكى بارا - بارا ئېشىپ بارىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىستىكى توختىماي تۆۋەنلەيدۇ. مۇشۇنداق ئەھۋالدا ياش يىگىتلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارى ئاياللارغا يېقىپ كېتىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى سەن ئارقىلىق قاندۇرۇش ئۈمىدىدە بولىدۇ.

ناۋادا سەن ئۆزۈڭدىن چوڭ ياشلىق ئاياللارنىڭ سېنى قانۇنسىز ئىشلارنى قىلىشقا ئۈندەۋاتقانلىقىنى ھېس قىلساڭ، دەرھال بىر ئامال ئويلاپ تاپقىنىڭ تۈزۈك. ئۆزۈڭنى باسما، خىجىللىق ھېس قىلما، ئىشنىڭ ماھىيىتىنى ئاتا - ئاناڭغا ياكى ئۆزۈڭ ئىشىنىدىغان كىشىلەرگە يۈرەكلىك ئېيت. شۇنى ئېنىق بىلىۋال، مەجبۇرلاش خاراكتېرىدە يۈز بەرگەن جىنسىي مۇناسىۋەت يالغۇز ئاياللار بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ، ئەرلەرمۇ مۇشۇنداق ئەھۋاللارغا يولۇقۇپ قېلىشى مۇمكىن. پەقەت يۈز بېرىش نىسبىتى ئاز بولىدۇ. قېتىم سانى كۆپ بولمىغان بۇ ئەنزىلەردە يېتىلگەن ئايال ۋە ئانا ياكى باشقا بىر قىسىم ئەرلەر قاتىل بولۇپ چىقىشى مۇمكىن. مەيلى قەيەردە بولسۇن، مەجبۇرلاش خاراكتېرلىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە ياكى جىنسىي تەھدىتكە ئۇچرىغاندا، پائال ياردەم تەلەپ قىلىشنى ھەرگىز ئۇنتۇپ قالما.

ئۈچىنچى، ئەرلەرنىڭ تەن تۈزۈلۈشى

1. ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىنىڭ مەركىزى — جىنسىي ئەزا

مەيلى ئەر ياكى ئاياللارنىڭ بولسۇن، جىنسىي ئەزا سىرتقى ئەزا ۋە ئىچكى ئەزا دەپ ئىككى قىسىمغا بۆلۈنىدۇ. ئەرلەرنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزاسى زەكەر بىلەن ئۇرۇقدان خالتىسىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ: ئىچكى جىنسىي ئەزاسى ئۇرۇقدان ۋە قوشۇمچە ئۇرۇقداندىن ئىبارەت (بۇ ئىككى ئەزا بەدەننىڭ سىرتىدا تۇرىدۇ)، بۇنىڭدىن باشقا، سۈيدۈك يولى، ئىسپېرما خالتىسى، ئىسپېرما يەتكۈزۈش نەيچىسى ۋە مەزى بېزىمۇ ئىچكى جىنسىي ئەزا تەركىبىگە كىرىدۇ.

ئەر ۋە ئاياللارنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا بولغان ئىنكاسىدا ناھايىتى چوڭ پەرق مەۋجۇت. ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي ھاياجىنىنى يوشۇرالمايدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ سىرتقى جىنسىي ئەزالىرى، زەكەر ۋە ئىسپېرما خالتىسى بەدەننىڭ سىرتىدا بولىدۇ، ھەربىر كىچىك ئۆزگىرىش ئاسان كۆزگە چېلىقىدۇ. دەل مۇشۇنداق بولغانلىقتىن، ئاياللارغا قارىغاندا ئەرلەر ئاسان ھاياجانلىنىدۇ. ئوغۇللار زەكىرىنى تۇتۇپ كىچىك تەرەت قىلىشقا ئادەتلەنگەن. بۇ ئادەت پاسكىنىدەك، مەنىي قىلىش كېرەكتەك تۇيۇلىدۇ. لېكىن، مۇشۇنداق تەبىئىي ئۇسۇل ئارقىلىق ئوغۇللار ئۆزلىرىنىڭ جىنسىي ئەزاسىغا بولغان چۈشەنچىگە ئاللىبۇرۇن ئىگە بولىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، قىزلارنىڭ بۇنى ئىشقا ئاشۇرمىقى تولىمۇ تەسكە توختاي-

دۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئەزاسى قورساق بوشلۇقىنىڭ ئىچكىرىسىگە جايلاشقان.

خەلق تىلىدا زەكەرنىڭ خىلمۇخىل ئاتىلىشى بار. زەكەرنىڭ ئىچكى قىسمىدا ئۇچ بۆلۈك توقۇلما بولىدۇ، بۇ ئۇچ بۆلۈك تىلىماشىدا ئىپادىلىنىدۇ، ئۇچ بۆلۈك توقۇلما غىدىقلانغاندىن كېيىن، ئۇنىڭغا قان تولۇپ كۆپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن زەكەر ھەجىم جەھەتتىن يوغىناپ چىڭىيىدۇ، بۇ ئادەتتە قايىم بولدى دېيىلىدۇ. زەكەرنىڭ ئۇچى زەكەر بېشى دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ غىدىقلىنىشقا ئۇچرىمىغان ئەھۋالدا يۇمىلاق ھالەتتە، بىر قەۋەت خەتنىلىكنىڭ مۇھاسىرىسىدە تۇرىدۇ. زەكەر قايىم بولغاندا خەتنىلىكى ئۆرۈلۈپ زەكەر بېشى ئاشكارا بولىدۇ. خەتنىلىك ئەرلەرنىڭ جىنسىي غىدىقلىنىشنى ھېس قىلىدىغان مەركىزىي ئورگان. دىن، تازىلىق ياكى تېبابەت سەۋەبىدىن، بەزىدە خەتنىلىكنىڭ بىر قىسمى ياكى ھەممىسى كېسىۋېتىلىدۇ، بۇنىڭدا زەكەر بېشى زەكەر قايىم بولسۇن ياكى بولمىسۇن، سىرتتا تۇرىۋېرىدۇ. زەكەرنىڭ ئۇچىدا سۈيدۈك يولىنىڭ چىقىش ئېغىزى، ئۇنىڭ ئاستى تەرىپىدە خەتنىلىكى بىلەن تۇتىشىپ تۇرغان بىر پارچە جاي بار.

ئىسپېرما سۈيدۈككە ئوخشاش زەكەرنىڭ ئىچكى قىسمىدىكى سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى ئارقىلىق سىرتقا چىقىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى پاكىز ھالىتىنى مەڭگۇ ساقلاپ قالالايدۇ. زەكەر قايىم بولغاندا دوۋساق يىغىلىپ قالىدۇ، بۇ چاغدا سۈيدۈكنى سىرتقا ھەيدەپ چىقىرىش ئىمكانىيىتى بولمايدۇ. جىنسىي ئىستەك ئاجىزلىغاندىن كېيىن، زەكەر بىلەن ئۇرۇقدان ئەسلىي ھالىتىگە يانىدۇ، سۈيدۈك توشۇش نەيچىسى بىلەن سۈيدۈك يولى قايتىدىن تۇتىشىپ كېتىدۇ.

كىشىلەرنىڭ بەدەن ھەجمى، بەدەن قۇرۇلۇشى بىلەن زەكەرنىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى ئارىسىدا ھېچقانداق نىسبەت مەۋجۇت ئەمەس، قانۇنىيەتلىك نەرسىمۇ يوق. ئەركىشى قامەتلىك بولسا،

بۇ ئۇنىڭ زەكىرىنىڭ چوڭلۇقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. ئەمەلىيەت دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، پاكار ئەر كىشىنىڭ زەكىرى ناھايىتى چوڭ بولۇشىمۇ مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۇرغان زەكەرنى قايىم بولغان چاغدىكى زەكەر بىلەن تەڭ ئورۇنغا قويساق بولمايدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۇرغان زەكەرنى تەبىئەت ساڭا ئىنئام قىلغان. چۈنكى، ئۇنىڭ قايىم بولغان چاغدىكى دەرىجىسى ئادەتتىكى ئەھۋالدا تۇرغان زەكەرنىڭكىدىن چوڭ بولىدۇ. نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ زەكىرىگە تولىمۇ ئەھمىيەت بېرىدۇ، يوغان زەكەر ئۇلار ئۈچۈن ئالاھىدە ئەھمىيەتكە ئىگە بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، ئاياللار بۇنىڭغا ئۇنچىۋالا ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدۇ.

بىرجۈپ ئۇرۇقداننىڭ چوڭ ـ كىچىكلىكى كىچىكرەك تۇخۇمدىن كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىن باشلاپ ئۇرۇقدان ئىسپېرما ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. ئىسپېرما ئەۋلاد قالدۇرۇشتا ئىنتايىن مۇھىم ئەھمىيەتكە ئىگە. ئۇنىڭ ھەجمى ناھايىتى كىچىك، ئۇنى پەقەت مىكروسكوپ ئارقىلىقلا كۆرگىلى بولىدۇ. ئىسپېرما ئاقۇچراق كېلىدۇ. ئۇ ئاساسەن مەزى بېزى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ. تەخمىنەن بىر پىرسەنت ئىسپېرما جىنسىي ھېسسىيات يۇقىرى پەللىگە چىققان چاغدا زەكەر بېشىدىن ئېتىلىپ چىقىدۇ. ئىسپېرمىدىن بۆلەك، جىنسىي گورمون بىلەن ئۇرۇقدان گورموننى ئۇرۇقدان شەكىللەندۈرىدۇ.

بالا چېغىدا ئاجرالمىلار شەكىللەنمەيدۇ، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىن كېيىن ئۇرۇقدان ئاندىن رولىنى جارى قىلدۇرىدۇ. ئىككى ئۇرۇقدان بىر ـ بىرىگە تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، مۇستەقىل خىزمەت قىلىدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، سول تەرەپتىكىسى ئۇرۇقدان، ئوڭ تەرىپىدىكى ئۇرۇقداندىن تۆۋەنرەك ئورۇنغا جايلاشقان بولىدۇ. سىرتىنى چىڭ ئوراپ تۇرغان تېرە قوڭۇر كېلىدۇ.

ئۇرۇقدان بەدەننىڭ سىرتىغا جايلاشقان. نىسپىي جەھەتتىن

ئېيتقاندا، ئۇرۇقدان خىزمەت قىلغان چاغدا باشقا ئەزالار خىزمەت قىلغان چاغدىكىگە قارىغاندا تۆۋەنرەك تېمپېراتۇرىغا موھتاج بولىدۇ. ئادەم بەدىنىنىڭ نورمال تېمپېراتۇرىسى ئىسسىقى ئۇچۇن بەك يۇقىرى بولۇپ كېتىدۇ. ئۇرۇقدان جايلاشقان ئورۇن ئۇرۇقدان تېمپېراتۇرىسىنىڭ بەدەن تېمپېراتۇرىسىدىن تۆۋەنرەك بولۇشىنى تەلەپ قىلىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرىنىڭ تېمپېراتۇرا تەڭشەپ تۇرۇش رولى بار، تېمپېراتۇرا ئۆرلىگەندە، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرە ئۆزىنى قويۇۋېتىدۇ. ئۇرۇقدان تۆۋەنلەيدۇ، بەدەن چىقارغان ئىسسىقلىقتىن چەتنەيدۇ، شۇنىڭ بىلەن تېمپېراتۇرا چۈشۈپ كېتىدۇ؛ تېمپېراتۇرا تۆۋەنلىگەندە، ئۇرۇقداننى ئوراپ تۇرغان تېرە يىغىلىدۇ، ئۇرۇقدان يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ، بەدەن چىقارغان ئىسسىقلىققا يېقىنلىشىپ، ئۇنىڭدىن ئىسسىقلىققا ئېرىشىدۇ. سەن قورقۇنچ ھېس قىلغاندا، ئۇرۇقدان يىغىلىدۇ، بۇ تېمپېراتۇرىنى تەڭشەش ئەمەس، بەلكى غىدىقلىنىشقا قارىتا قوزغالغان ئاسراش خاراكتېرلىك ئىنكاس.

ئادەم بەدىنىدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە ئۇرۇقدان غىدىقلىنىشقا نىسبەتەن سەزگۈررەك كېلىدۇ، ئاغرىق ئازابىغا بولغان ئىنكاسى كۈچلۈكرەك بولىدۇ. تۇيۇقسىز بىر نەرسە تېگىپ كەتسە ياكى كىچىككىنە زەربىگە ئۇچرىسا ئۇرۇقدان قاتتىق ئاغرىپ كېتىدۇ. شۇنداق بولغاچقا، تەنھەرىكەتچىلەرنىڭ قولىنى ئاچارىسىغا قويۇۋېلىپ ئۇرۇقدىنىنى ئاسرايدىغانلىقى پات - پاتلا كۆزۈڭگە چېلىقىپ قالىدۇ. ئۇرۇقداننىڭ سىلاشقا قارىتا سەزگۈسى ئالاھىدە كۈچلۈك بولىدۇ. ئۇ ئورگانىزمنىڭ جىنسىي سەزگۈرلۈكى يۇقىرى جايلىرىنىڭ بىرى.

ئىسپېرما خالتىسى مەزى بېزىنىڭ ئىككى يېنىغا جايلاشقان. بۇ ئىككى ئەزا تەركىبىدە شېكەر ماددىسى بار سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىش رولىغا ئىگە ھەم ئىسپېرمىنى ئاقسىل بىلەن تەمىنلەشكە

كىشىلەرنىڭ بەدەن ھەجمى، بەدەن قۇرۇلۇشى بىلەن زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى ئارىسىدا
ھېچقانداق نىسبەت مەۋجۇت ئەمەس.

كاپالەتلىك قىلىدۇ.

مەزى بېزىنىڭ ھەجمى كاشتان چوڭلۇقىدا بولىدۇ، ئۇ دوۋساقنىڭ ئاستىغا، ئۇچەي ئېغىزىنىڭ كەينىگە جايلاشقان. ئىسپېرما تەركىبىدىكى ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى مەزى بېزى ئىشلەپچىقىرىدۇ، بۇ ئاجرالما ماددىلار سۈيدۈككە ئوخشمايدۇ، ئىسپېرمىنى ئاقسىل بىلەن تەمىنلەشتە ئىنتايىن مۇھىم رول ئوينايدۇ. بارماقلىرىڭنى مەقئەتىڭگە ئاپىرىپ، ئاندىن ئاستا يۆتكىسەڭ، جانلىنىپ كەتكەن ئەزا مەزى بېزى بولىدۇ.

كىچىك تەرەت قىلغاندا، تېخىمۇ ئىشەنچلىكرەك ئىش قىلىمەن دېسەڭ، زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلىغان چاغدىكىدەك خەتنىلىكنى ئۆرۈپ، زەكەرنى سىيىپ بولغۇچە شۇ ھالەتتە تۇتۇپ تۇر. ئاپاڭنىڭ ياكى قىز دوستۇڭنىڭ سېنى زاڭلىق قىلىشىدىن ئەنسىرىمە، ئۆزۈڭنىڭ جىنسىي ئەزايىڭنى قانۇنىيەتلىك ھالدا پاكىز تۇتۇش، بۇ خەقتىن نومۇس قىلىدىغان ئىش ئەمەس. ئوخشاشلا دېزىنفېكسىيە دورىلىرىنى ئاندا - ساندا ئىشلىتىپ تۇرۇشمۇ يامان ئىش ئەمەس.

2. نېمىشقا زەكىرىڭ قاتىدۇ؟ نېمىشقا بەزىدە كونتروللۇقۇڭنى يوقىتىپ قويىسەن؟

يېقىندا دوسكا ئالدىدا تۇرسام زەكىرىم تۇيۇقسىز قايىم بولۇپ كەتتى. بۇ ھال ماڭا ناھايىتى قولايسىز بىلىنىپ كەتتى. شۇ چاغدا نېمە قىلىشىمنى بىلەلمەي ھاڭۋېقىپ تۇرۇۋېلا قالدىم. نۇرغۇن ئوقۇغۇچىلار، بولۇپمۇ بىرقانچە قىز ئوقۇغۇچى تۆۋەندە مېنى زاڭلىق قىلىشىپ كەتتى. مەن قاتتىق ئوڭايسىزلاندىم، يۈزۈم شۇئان قىزاردى. يەنە بىر قېتىم قۇملۇقتا ياتاتتىم، بۇ قېتىممۇ شۇنداق ئەھۋال يۈز بەردى، مەن دەرھال سۇ ئۈزۈش كىيىمىمنى ئالماشتۇرۇۋەتتىم. بۇنداق ئەھۋال يېقىندىن بۇيان پات - پات يۈز بېرىدىغان

بولۇپ قالدى، ھەتتا ساۋاقداشلىرىم بىلەن سۇ چۆمۈلۈشكە بارغان چاغلاردىمۇ مۇشۇنداق ئەھۋالغا يولۇقىمەن، مۇنداق چاغدا بەك جىددىيلىشىپ كېتىمەن.

يىنس (15 ياش)

يىنس تەسۋىرلىگەن ئەھۋالنى سەنمۇ ئۆز بېشىڭدىن كەچۈرگەن بولساڭ كېرەك. سەن ئۆزگىرىش يۈز بېرىۋاتقان مەزگىلدە تۇرۇۋاتىسەن، شۇڭا ئىشتان ئىچىدە پەيدا بولغان بۇ جىددىيلىكنى بىردىنلا ھېس قىلىسەن، بۇ ھال ساڭا ھەقىقەتەن يوچۇن تۇيۇلىدۇ، قانداق قىلىشىڭنى بىلەلمەي قالىسەن. چۈنكى، ساڭا بۇ خىل ئۆزگىرىشكە ھەربىر ئادەم دىققەت قىلىۋاتقاندەك بىلىنىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئىشلار سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك بولمايدۇ، ناھايىتى ئاز ئادەملەر دىققەت قىلىدۇ، بۇنىڭدىن باشقا، جىددىيلەشكەن چاغدا يۇقىرىقىدەك تەبىئىي ئىنكاس ئۈسمۈرلەردىمۇ كۆرۈلگەن يەردە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان سەندە كۆرۈلمەسمۇ؟

زەكىرىڭ قايىم بولسا، بۇنىڭ بەلگىلىك سەۋەبى بار. زەكىرىڭ ئىشتانغا سۈركىلىپ كەتكەن ياكى ھەرىكەت قىلغان ۋە ياكى چىرايلىق بىرەر قىز ئوقۇغۇچىنى كۆرۈپ قالغان بولۇشۇڭ مۇمكىن. ئەمەلىيەتتە، بەزىدە ھېسسىيات قوزغايدىغان ئىشلارنى خىيال قىلمىساڭمۇ زەكىرىڭ قايىم بولۇپ قاتىدۇ، سەن بۇنىڭغا چارە قىلالمايسەن. كىشىلەر بۇنداق ھادىسىنى ئىستىخىيلىك ئىنكاس دەپ ئاتايدۇ. بۇ خىل ئىنكاسنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئورگانىزمدىكى گورمون سەۋەبچى، ۋاقتىنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بۇنداق ھادىسە بارغانسېرى ئازىيىدۇ.

جىنسىي ئەزانىڭ قايىم بولۇشى ۋە جىنسىي ئىستەكنىڭ كۈچىيىشى ئورگانىزمنىڭ جىنسىي غىدىقلاشقا قايتۇرغان نورمال ئىنكاسى. ئاناتومىيە تەتقىقاتى شۇنداق قارايدۇكى، ئورگانىزمدىكى

زەكەر ئەمەلىيەتتە بىر بولۇتسىمان توقۇلما. ئىچكى قىسمىدا بوغۇمدىن باشقا، يەنە مۇسكۇل بار. غىدىقلانغاندىن كېيىن بولۇتسىمان توقۇلما قان تولۇپ كۆپىدۇ، شۇنىڭ بىلەن زەكەرنىڭ ھەجمى يوغىناپ، قاتتىقلىق دەرىجىسى يۇقىرى كۆتۈرۈلىدۇ. بۇ چاغدا زەكەرنىڭ باش قىسمىدىن سۇزۇك سۈيۈقلۇق چىقىدۇ، بۇ سۈيۈقلۇق ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى بىلەن مۇناسىۋەتسىز، شۇنداقتىمۇ ئۇنىڭدا ئىسپېرما تەركىبى بار. شۇڭا، جەزمەن ئېھتىيات بىلەن ئىش قىلمىساڭ بولمايدۇ، بولمىسا قارشى تەرەپ ھامىلدار بولۇپ قېلىشى مۇمكىن.

3. نەملىك چۈشى: نېمىشقا بۇنداق پاسكىنا بولىدۇ؟

سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويدۇڭمۇ ياكى قويمىدىڭمۇ، بۇ مەسىلە توغرىسىدا روشەنرەك بىر بەلگە بار، ئۇ بولسىمۇ ئادەتتە دېيىلىۋاتقان «نەملىك چۈشى». شەك - شۈبھىسىزكى، سەن تۇنجى قېتىم تامبىلىڭنىڭ پاسكىنا بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرگىنىڭدە، جەزمەن گاڭگىراپ قالىسەن.

بۇنىڭدىن ئەنسىرەپ كەتمە، بىئاراممۇ بولما، سېنىڭ پۈتكۈل كىشىلىك ھايات تەرەققىيات يولۇڭ ئۈچۈن ئېيتقاندا، بۇ ئىنتايىن تەبىئىي بىر قەدەم.

كېچىدە ئىسپېرما چىقىپ كېتىدىغان (بۇ ئادەتتە ئېھتىلام دېيىلىدۇ) ھادىسە سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدا ناھايىتى ئومۇميۈزلۈك ئەھۋال. نۇرغۇن ياشلار بۇ توغرۇلۇق گەپ ئېچىشتىن نومۇس قىلىشىدۇ. بۇنىڭ پۈتۈنلەي ئورنى يوق. ناۋادا ئاتا - ئاناڭ بۇنى چۈشەنمىسە ھەم مۇشۇ ئىش تۈپەيلى سېنى زاڭلىق قىلسا، ئۇلار خاتا قىلغان بولىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ باشقىلارنى چۈشىنىشكە ماھىر ئەمەسلىكىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. ئۇلار راستىنلا شۇنداق قىلغان تەقدىردىمۇ، سەن بۇنىڭدىن ھەرگىز بىئارام بولما.

سەن تۇنجى قېتىم تامبىلىگىنىڭ پاسكىنا بولۇپ قالغانلىقىنى كۆرگىنىڭدە، جەزمەن
گاڭگىراپ قالسەن.

سىنىڭ پۈتكۈل ھايات تەرەققىيات يولۇڭ ئۈچۈن ئىنتايىن تەبىئىي بىر قەدەم تۇرسا، جىنسىي ئىشلارغا ئۆزۈڭنى قانداق ئورۇنلاشتۇرۇش ۋە كىشىلەر بىلەن قانداق ئۆتۈش بار؟
سەھەر ئورنۇڭدىن تۇرغاندا، ئىھتىلام بولۇشۇڭغا زادى نېمە سەۋەب بولدى، مەيلى ئىسىڭدە بولسۇن ياكى بولمىسۇن، ھېچبول-مىغاندا بىر نۇقتىنى جەزملەشتۇرۇشكە بولىدۇ، سەن چۈش كۆرۈ-ۋاتقان ۋاقىتتا كۈچ ـ قۇۋۋىتىڭ تولۇپ تاشقان، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئىنتايىن ھاياجانلانغان — بەزىدە بۇ ھالەتلەر كۆرۈلمەي تۇرۇپمۇ ئىھتىلام بولىدىغان ئەھۋاللار كۆرۈلىدۇ.
سەن مەيلى نېمىنى چۈشە، زەكىرىڭ ئاجايىپ قايىم بولۇپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ناھايىتى ئاسانلا ئىھتىلام بولۇپ كېتىسەن. بۇنىڭدىن كېيىنكى تۇرمۇشۇڭدا، سەن نورمال ۋاستىلەر ئارقىلىق جىنسىي ئىستىكىڭنى قاندۇرساڭ، ئىھتىلام بولىدىغان ئەھۋاللار بەك ئاز يۈز بېرىدۇ. قۇرامىغا يەتكەنلەر ئۇزۇن مۇددەت جىنسىي مۇناسىۋەت قىلمىسا، ئىھتىلام بولۇش ھادىسىسى كۆرۈلىدۇ.
«ئىھتىلام بولۇش» ئۇرۇقدانىنىڭ ئىسپېرما ئىشلەشكە باشلى-غانلىقىنىڭ بېشارىتى. فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتە سەندە نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارى ھازىرلانغان بولىدۇ. 13 ياش بىلەن 16 ياش ئارىلىقىدىكى باللاردا جىنسىي كەچۈرمىش بولمايدۇ، ئۇلارنىڭ ئورگانىزمىدىكى ئىسپېرمىلار قوشۇمچە ئۇرۇقدانغا يىغىلىپ قې-لىپ، سىرتقا چىقالمايدۇ — نەتىجىدە ئۇخلىغان چاغدا ئاڭسىز ئىسپېرما قويۇپ بېرىدىغان ئەھۋال كېلىپ چىقىدۇ. بۇنىمۇ ھېس-سىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى دېسە بولىدۇ.
ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلگەن چاغدا، ئىسپېرما زەكەر ئارقىلىق سىرتقا ئېتىلىپ چىقىدۇ، تامبىلىڭدا سۈت رەڭ سۇيۇقلۇقتىن داغ قالىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇق مەزى بېزى ۋە قوقاق گورمون بېزىدىن پەيدا بولغان.

4 . زەكەر قانچىلىك چوڭلۇقتا بولۇشى كېرەك؟

زەكەرنىڭ قانچىلىك چوڭلۇقتا، قانداق ھالەتتە بولۇش توغرىسىدا ئېنىق قانۇنىيەتلىك بىر نەرسە يوق. ئادەتتىكى ئەھۋالدا كىچىكرەك زەكەر قايىم بولغان چاغدا بۇرۇنقىغا قارىغاندا ئىككى ھەسسە يوغىنايدۇ، ئادەتتىكى ئەھۋالدا نىسبىي چوڭراق زەكەر قايىم بولغان چاغدا ئۇزۇنلۇقى نىسبىي كىچىكرەك بولۇشى مۇمكىن. زەكىرى چوڭراق كىشىلەر سۇ ئۈزۈش كۆلچىكىدە سۇ ئۈزۈپ يۈرگەندە، ئەتراپىدىكى كىشىلەرنىڭ تارلىقىنى قوزغايدۇ. لېكىن، سەن شۇنى بىل، زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى كۈچىنىڭ ۋە ئىقتىدارىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ.

ئورگانىزمدىكى بارلىق ئەزالارنىڭ ئىچىدە، زەكەردەك كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان ئەزا يوق.

كۆپ سانلىق ئاياللار ئۈچۈن، ئەرلەرنىڭ زەكىرى قانچىلىك چوڭ بولسۇن، شەكلى قانداق بولسۇن بەربىر. بۇ ئۇلارنىڭ جىنسىي ئىستىكى ئۈچۈن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق؛ چۈنكى ئاياللارنىڭ جىنسىي لېۋى ئېلاستىكلىققا باي، ھەرقانداق زەكەرگە مۇۋاپىق كېلىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزگەندە، ئاياللار يېقىملىققا، ئەرلەرنىڭ تەسەۋۋۇر ئىقتىدارىغا، كۆڭۈل ئۇتۇش جەھەتتىكى ماھىرلىقىغا ۋە چوڭقۇر ھېسسىيات ئاساسىغا ئەھمىيەت بېرىدۇ. نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ زەكىرىنىڭ چوڭلۇقى بىلەن ئىپتىخارلانسىمۇ، لېكىن ئەمەلىيەتتە، زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىكلىكى جىنسىي تۇرمۇشتا سىېنىڭ تەسەۋۋۇرۇڭدىكىدەك ئۇنچىۋالا مۇھىم ئەمەس، پەقەت سىېنىڭ غورۇرۇڭلا تەسىرگە ئۇچرايدۇ. ئورگانىزمدىكى ئەزالار ئارىسىدا زەكەردەك كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتىدىغان، ئەپسانە ۋە رىۋايەتلەردىكىدەك كەڭ تارقالغان ھەم كىشىنى غەش

زەكەرنىڭ چوڭ-كىچىك بولۇشى كۈچ-قۇۋۋەتنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، جىنسىي ئىستەك ۋە
زەكەرنىڭ قايىم بولۇشىغا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ.

قىلىدىغان ئەزا يوق. بەزى ئەرلەر ئۆمۈر بويى: زەكەرنىڭ ئۆزۈنلۈقى، توملۇقى ۋە چوڭلۇقى كۇپايە قىلامدۇ؟ قانچىلىق چوڭلۇقتا بولسا كۆڭۈلدىكىدەك بولىدۇ؟ قايىم بولارمۇ؟ جۈپتۈمنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى قاندۇرالارمۇ؟ دەپ سورۇشتە قىلىدۇ. قىزىق يېرى شۇكى، بۇ ئەزا ئۇلارغا شۇنچىلىك مۇھىم بولسىمۇ، ئەمما ئۆزئارا پاراڭلاشقاندا ئۇنى ناھايىتى ئاز تىلغا ئالىدۇ، ھەتتا گېپىنىمۇ چىقارمايدۇ. توخۇ يۈرەكلىك ياكى نومۇس قىلىش سەۋەبلىك، ئۇلار بۇ گۇماننى كۆڭۈللىرىدە ساقلاپ قالىدۇ.

بۇنچىلىك ئېھتىياتچان بولۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. كەڭ - كۇشادە پاراڭلىشالايدىغان ئاغىنەڭ بولسا ياكى دادىڭ بىلەن بۇ توغرۇلۇق ئوچۇق پاراڭلىشالىساڭ، گەپنى ئۇدۇل دېسەڭ بولىۋېرىدۇ. پىكىر ئالماشتۇرۇش سەن ئۈچۈن پايدىلىق. ئۆمۈر بويى ئىچىڭدىن چىقىرالمايدىغان ئىچ پۇشۇقۇڭ بولىدۇ، سەن جاۋاب تاپالمايسەن، باشقىلار بىلەن سۆھبەتلەشكەندىن كېيىن، ئىچ پۇشۇقۇڭ تولۇق ھەل بولۇپ كەتكەنلىكىنى تۇيۇقسىز ھېس قىلىپ قالىسەن. كۆپلىگەن ياشلار ساڭا ئوخشاش مۇشۇ مەسىلىلەرگە جاۋاب تېپىشقا ئىنتىزار.

زەكەرنىڭ چوڭ - كىچىك بولۇشى كۈچ - قۇۋۋىتىنىڭ ئورنىنى باسالمايدۇ، جىنسىي ئىستەك ۋە زەكەرنىڭ قايىم بولۇشىغا ۋەكىللىك قىلالمايدۇ.

بەزىلەر زەكىرىڭ توغرۇلۇق سېنى مازاق قىلىدۇ، سەن بۇنىڭغا ئېرەن قىلما. ئۇ پوچىلار ئۆزلىرىگە ئىشەنمىگەنلىكتىن شۇنداق قىلىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىش - ھەرىكىتى، ئەكسىچە شۇ ئادەملەرنىڭ ئۆزلىرىنى كەمسۇندۇرىدىغان سىرلىرىنى ئاشكارىلاپ بېرىدۇ.

مەن بەك نومۇس قىلىمەن، چۈنكى مېنىڭ زەكىرىم ئالامەت يوغان، باشقىلار مېنى بۇنىڭ ئۈچۈن داۋاملىق مازاق قىلىدۇ. . .

بىن (18 ياش)

ناۋادا باشقىلارنىڭ زەكىرى بەك كىچىك بولۇپ، سىنىڭكى باشقىلارنىڭكىدىن چوڭ بولسا، مۇنداق ئىككى خىل تەقدىردىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن، بىرىنچى خىلى، «زومىگەر بولۇش»، ئىككىنچى خىلى، ئۇستى - ئۇستىلەپ مازاققا ئۇچراش. بۇ ئىشلارغا ھەرگىز پىسەنت قىلما. باشقىلارمۇ ساڭا ئوخشاش، يا ئۇنداق، يا مۇنداق پەرىشان بولىدۇ، چۈنكى ئۇلارنىڭ زەكىرى ئالامەت كىچىك.

5. خەتنىلىكنىڭ قانداق رولى بار؟

زەكەر بىر - بىرىدىن پەرقلىق بولغاچقا، خەتنىلىكمۇ ئوخشاش بولمايدۇ. خەتنىلىك زەكەرنىڭ سىرتىدا بولىدۇ، ئۇ زەكەرنىڭ سەزگۈر جايى — زەكەرنىڭ بېشىنى ئاسرايدۇ. بەزىلەرنىڭ خەتنىلىكى ئۇزۇن بولمايدۇ، بىراق بەزىلەرنىڭ خەتنىلىكى زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، بۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال.

ساڭا بىرەر قىز دىققەت قىلغان چاغدا ياكى سەن يېقىملىق سىلاشنى سەزگەن ۋاقىتتا، چوڭ مېڭىنىڭ بۇيرۇقى بىلەن خەتنىلىك ئۆرۈلۈپ، زەكەر بېشى ئاشكارا بولىدۇ. خەتنىلىك داكىدەك زەكەرنىڭ سىرتىنى ئوراپ تۇرىدۇ. زەكەرنى يۇيۇپ - تازىلىغان چاغدا، خەتنىلىكنى ئازراق ئۆرۈيسەن. ئىشىنىمەنكى، بۇ نۇقتا ساڭا ئېنىق بولدى.

زەكىرىمنىڭ خەتنىلىكى خۇددى پىلنىڭ خارتۇمىغا ئوخشايدۇ، بۇ نورمال ئەھۋالمۇ؟

ئانتونى (15 ياش)

ھېچقانداق گەپ يوق، بۇنىڭدىن ۋايىم يېيىش بىھاجەت. زەكەر

ئۆيقۇلۇق ھالەتتە تۇرغاندا، خەتنىلىك پىلنىڭ خارتۇمىدەك زەكەر بېشىنى ئوراپ تۇرىدۇ، بۇنىڭدىن ئارتۇق نورمال ئىش يوق، يالغۇز سىيىڭلا ئەمەس، نۇرغۇن كىشىلەرنىڭمۇ شۇنداق بولىدۇ.

6. خەتنە قىلىش پايدىلىقمۇ، زىيانلىقمۇ؟

خەتنە قىلىش — خەتنىلىكنى ئوپېراتسىيە قىلىشنى كۆرسىتىدۇ. بەزى مىللەتلەر ياكى بەزى رايونلاردا (مەسىلەن، يەھۇدىيلار) دىن سەۋەبىدىن بالىلار ناھايىتى كىچىك چېغىدىلا، ئادەتتە بوۋاق تۇغۇلۇپ ئۇزۇن ئۆتمەيلا خەتنە قىلىنىدۇ. ئامېرىكىدا بالىلار بوۋاق مەزگىلىدىلا خەتنە قىلىنىدۇ. بۇ تېبابەت نۇقتىسىدىن ئويلىشىپ قىلىنغان ئىش. بۇ ئىش بۇگۈن بىر خىل مودىغا ئايلاندى. لېكىن، كىشىلەر ئىنتايىن مۇھىم بىر مەسىلىگە يەنىلا سەل قاراۋاتىدۇ. خەتنىلىكتە نۇرغۇن نېرۋا تالالىرى بولىدۇ، بۇ ئورگانىزمنىڭ سەزگۈر جايى. ناۋادا بىر ئەر كىشىنىڭ خەتنىلىكى كېسىۋېتىلسە، بۇ شۇ كىشىگە نېمىدىن دېرەك بېرىشى مۇمكىن؟ تالاي كىشىلەر خەتنىلىكنىڭ كەمتۈك بولۇشى تۇپەيلى يۇيۇپ - تازىلاش جەريانىدا زەكەر بېشىنىڭ بۇرۇنقىدەك سەزگۈر، جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا ئىنكاسىنىڭ بۇرۇنقىدەك كۈچلۈك بولماي قالغانلىقىدىن ئاغرىنىشىدۇ.

بىر ئىلگىرى خەتنە قىلىش مەسىلىسى ھەققىدە ئازراق مۇھاكىمە قىلىشقان، چۈنكى خەتنىلىك زەكەر بېشىنى پاسكىنا قىلىپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن زەكەر بېشى راكى پەيدا بولىدۇ. بىراق، بۇ نۇقتا ئىلىم - پەن تەرىپىدىن تېخى ئېنىق ئىسپاتلانمىدى، شۇنداقتىمۇ مۇنۇ نۇقتىنى جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇكى، خەتنىلىكتە پەيدا بولغان مەينەتچىلىك راك كېسەللىكى پەيدا قىلىدىغان نۇرغۇن ماددىلارنى ئۆز ئىچىگە ئالغان بولىدۇ. شۇنداق بولغاچقا،

خەتنە قىلىنغان كىشىلەرنىڭ زەكەر بېشى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش نىسبىتى خەتنىسى قىلىنمىغان كىشىلەرگە قارىغاندا جىق تۆۋەن بولىدۇ. خەتنىلىك پەيدا قىلغان مەينەتچىلىكنى ھەر كۈنى يۇيۇپ - تازىلاش ئارقىلىق يوقاتقىلى بولىدۇ. سەن مەيلى خەتنە قىلىنغان بول ياكى بولما، سېنى زەكەر بېشى راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ ياكى بولمايدۇ دەپ ھېچكىم كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. بۇ جەزمەن ئاسرىشىڭغا باغلىق.

ئادەتتە دېيىلىۋاتقان خەتنىلىك ئۇزۇن بولۇش — خەتنىلىكنىڭ سوزۇلۇشىنى كۆرسىتىدۇ. بۇنداق ھادىسە ئۆسمۈر بالىلاردا كۆپ كۆرۈلىدۇ. چۈنكى، ئۆسمۈر بالىلارنىڭ خەتنىلىكى زەكەر بېشىغا چىڭ يېپىشىپ تۇرغان ھالەتتە بولىدۇ. ئالاھازەل 14 ياش ۋاقتىڭدىن تارتىپ، خەتنىلىك زەكەر بېشىدىن ئاجراشقا باشلايدۇ. بولمىسا زەكىرىڭنىڭ بېشى ياللۇغلىنىدۇ ياكى يۇقۇملىنىدۇ. ئاتا - ئانا بولغۇچى بالىلىرىنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىگە ئاز - تولا كۆڭۈل بۆلۈشى، زۆرۈر تېپىلغاندا دوختۇر چاقىرىپ دەرھال خەتنىسىنى قىلىۋېتىشى كېرەك.

ياشلار ئارىسىدا خەتنىلىكى زىيادە ئۇزۇن بولۇش تۈپەيلىدىن كېسەل بولۇش نىسبىتى تەخمىنەن بەش پىرسەنت ئەتراپىدا بولىدۇ. سېنىڭ خەتنىلىكىڭ زىيادە ئۇزۇن بولۇپ، ئۆرۈلمىسە، زەكىرىڭ بىرىنچى قېتىم قايىم بولغاندا، قىڭغىر قايىم بولۇشى، قىڭغىر سىيىشىڭ مۇمكىن. بۇنىڭدىن باشقا، زەكىرىڭ ئاغرىپ، قىچىشىپ كېتىۋاتقاندەك بولىدۇ. نەتىجىدە، غىلاپ ئېغىزىدىن يىغىلىپ قالغان سېغىزسىمان ئاجراتمىلارنى ۋاقتىدا تازىلىغىلى بولمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا خەتنە قىلدۇرۇشنىڭ ئەھمىيىتى ھەقىقەتەن ناھايىتى چوڭ بولىدۇ. بەزىدە بۇنداق ئوپېراتسىيە قىسمەن ئورۇننى ناركوز قىلىش ئارقىلىق، كىچىك بىر پارچە خەتنىلىكى كېسىپ ئېلىۋېتىلسىلا بولىدۇ. بۇنىڭ خەتىرى چوڭمۇ ئەمەس. بۇنىڭدىن ئۇنچە-

ۋالا ئەنسىرەپ كېتىشىنىڭ ھاجىتى يوق. بۇ بىر ئورۇنسىز تەشـ
ۋىش. زىيادە ئۇزۇن خەتنىلىكنى چوقۇم بىر تەرەپ قىلدۇرۇۋېتىش
كېرەك، بولمىسا ئۇ زەكەر بېشىنى ئوراپ ياكى چىلىڭ تارتىپ
تۇرۇۋالىدۇ.

7. ئىسپېرما قانداق پەيدا بولىدۇ؟

ئىسپېرمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا يۈكسەك دەرىجىدىكى مۇرەككەپ جەريان كېتىدۇ، بۇ جەرياندا بىر قىسىم سىرتقى ئامىللار، مەسىلەن، روھىي بېسىم، نىكوتىن ياكى مۇھىت بۇلغىنىشى ئىسپېرمىنىڭ پەيدا بولۇشىغا ئەجەللىك تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىش دەۋرى ئىككى ئاي ئەتراپىدا بولىدۇ.

ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىش جەريانى ئۇرۇقداننىڭ ئىچكى قىسمىغا جايلاشقان ئەگرى نەيچىدە باشلىنىدۇ. ئۇرۇقدان ھاسىل قىلغان ئەرلىك گورمون ۋە ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ رولى ئارقىلىق بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگەدە ئىسپېرما مۇشۇ نەيچىدە شەكىللىنىدۇ. ئىسپېرما ئاكتىپلاشقان ۋاقىتتىن تارتىپ، سەن ئاتا بولالايسەن.

ئىسپېرما شەكىللىنىدىغان تار نەيچىدە يۇمىلاق، يېتىلمىگەن مايلىق ھۈجەيرە ئوخشاش بولمىغان تۆرلۈك تەرەققىي قىلىش باسقۇچلىرى ئارقىلىق ئاستا - ئاستا ئىسپېرما بولۇپ شەكىللىنىدۇ. ئىسپېرما شەكىللىنىشىنىڭ پۈتكۈل جەريانى جەمئىي ئالتە باسقۇچنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ. توختىماي ئايلىنىپ تۇرىدۇ. پۈتكۈل ئىسپېرما شەكىللىنىش جەريانىغا 65 كۈن كېتىدۇ. ئىسپېرما پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن ئۇرۇقدانغا كىرىدۇ. قوشۇمچە ئۇرۇقداندا ئىسپېرما ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچە ئارقىلىق سۈيدۈك يولىغا كىرىدۇ. مانا مۇشۇ جەريانلار تۈگىگەندىن كېيىن ئىسپېرما ئاخىر سىرتقا چىقىـ

-رىلىدۇ. جىنسىي تۇرمۇش بولمىغان ئەھۋالدا ئورگانىزمدىكى يې-
غىلغان ئىسپېرما 10 كۈن ئەتراپىدا ساقلىنىپ تۇرىدۇ. ئۇن كۈن-
دىن كېيىن، ئورگانىزمدىكى ئىسپېرما ئورگانىزمدىكى نورمال
ماددا ئالمىشىش داۋامىدا ئۆزگىرىپ كېتىدۇ ياكى سۈيدۈك بىلەن
بىللە سىرتقا چىقىپ كېتىدۇ.

ئىسپېرمىنىڭ ھەجمى ناھايىتى كىچىك بولىدۇ، قۇيرۇق،
بەل ۋە باش قىسمىدىن تەركىب تاپىدۇ. باش تەرەپتە قاپقاق بار.
كىشىلەرنىڭ بېشى بىر - بىرىنىڭكىگە ئوخشاش بولمىغاندەك،
ئىسپېرمىنىڭ بېشىمۇ ھەرخىل بولىدۇ. بەزىلىرىنىڭ ئۇزۇن ھەم
يۇمىلاق، بەزىلىرىنىڭ كىچىك ياكى چوڭ بولۇشى مۇمكىن، ھەتتا
بەزىلىرىنىڭ بېشى ئىككى، قۇيرۇقىمۇ ئىككى بولۇپ قالىدۇ.
بەزىلىرىنىڭ شەكلى يۈرەككە ئوخشاش بولىدۇ. ئىسپېرما قۇيرۇقى
ئارقىلىق ھەرىكەت قىلىدۇ، قۇيرۇق ئىسپېرمىنىڭ پۈرمىسىمان
ھالەتتە ھەرىكەت قىلىشىغا تۈرتكە بولىدۇ. ئىسپېرمىنىڭ ھەرىكەت
سۈرئىتى مىنۇتىغا تۆت مىللىمېتىر تېزلىكتە بولىدۇ. ئىسپېرمى-
نىڭ ھەجمى ئۇچۇن ئېيتقاندا، بۇ سۈرئەت تولىمۇ تېز.

8. ئانىلىق تۇخۇمىنىڭ ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش جەريانى

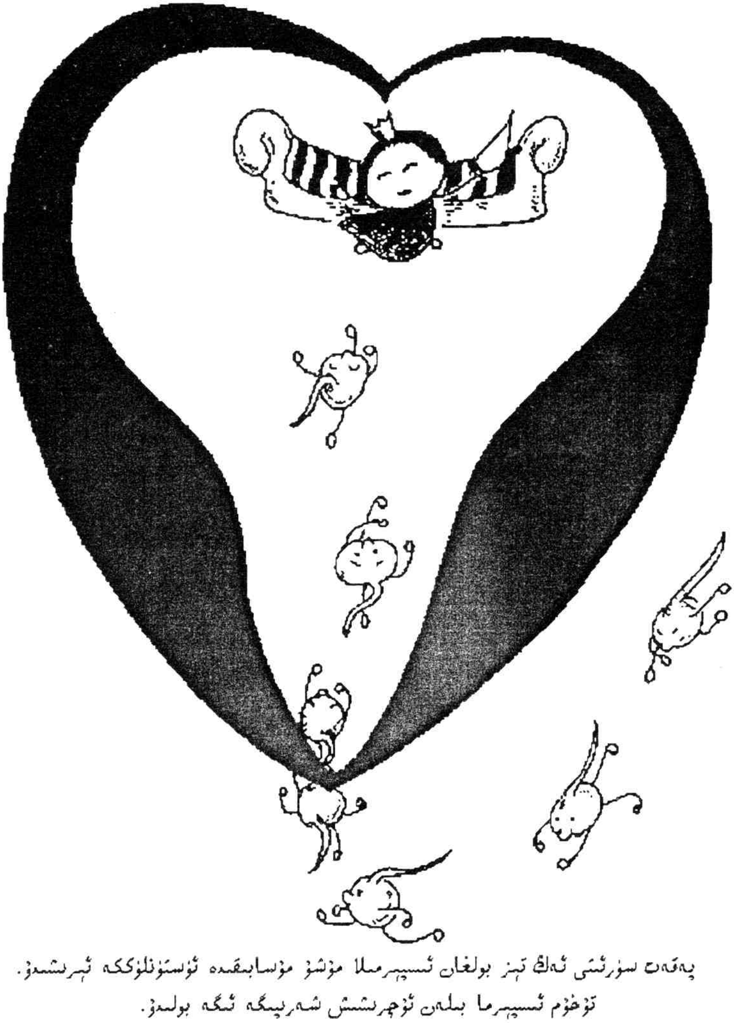
ئىسپېرما پېشىپ - يېتىلىش ھەم تىرىلىشتىن بۇرۇن قوشۇم-
چە ئۇرۇقدان بوشلۇقىدا 12 كۈن ھەرىكەت قىلىدۇ، ئاندىن ئىس-
پېرما توشۇغۇچى نەيچە ئارقىلىق سۈيدۈك توشۇغۇچى نەيچىگە كى-
رىدۇ. ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچىدە ناھايىتى كۆپ قاپارتما بار،
ئىسپېرمىدىكى ماددىلارنىڭ كۆپ قىسمىنى قاپارتما ئىشلەپچىقىرى-
دۇ. بۇ يەردە ئىسپېرما قاپارتما ئىشلەپچىقارغان سۇيۇقلۇق بىلەن
ئۆزئارا ئارىلىشىپ، ھەرىكەت ۋە ماددا ئالمىشىش ئالاھىدىلىكىگە

ئىگە بولىدۇ. شۇڭا، بۇ سۈيۈقلۇق ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن ئاجايىپ مۇھىم.

مەزى بېزى سۈيدۈك يولىنىڭ ئالدىدا بولىدۇ، ھەتتا ئۇنى سۈيدۈك يولىنىڭ ئالدىنقى قىسمى دېسىمۇ ئارتۇقلۇق قىلمايدۇ. باشتا دېيىلگەن ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچە مەزى بېزىنى توغرىسىغا كېسىپ ئۆتىدۇ. مەزى بېزىمۇ نۇرغۇن بەز تەنچىلىرىدىن تەركىب تاپقان. ئۇلار ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشىدە ئالاھىدە مۇھىم رول ئوينايدۇ. ئىسپېرمىنىڭ ئىسپېرما توشۇغۇچى نەيچىدىن ئېتىلىپ چىقىشى ھېسسىياتنىڭ بىر قېتىملىق يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشى دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ چاغدا كىشى روھلىنىپ، جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن لەززەتلىنىدۇ. سەن مۇشۇ يېشىڭدا ھەقىقىي مەنىدىكى ئىسپېرما چىقىرىش ئىمكانىيىتىگە ئېرىشەلمەيسەن. ئىسپېرما پەقەت ئۆزلۈكىدىن چىقىپ كېتىدۇ. بۇمۇ نورمال ئەھۋال. ئىسپېرمىنىڭ شەكلى تۇخۇمنىڭ ئېقىمغا ئوخشايدۇ. سەل سۈيۈقراق كېلىدۇ، ئازراق تۇزلۇق، پۇرىقى ئاچچىق - چۇچۇك.

ئىسپېرمىنىڭ ھەرقايسى تەركىبلىرىنىڭ ئۆزىگە تۇشلۇق ئىقتىدارى بار. ئۇ تۇرلۇك كىچىك بەزلەر ئاجرىتىپ چىقارغان سۈيۈقلۇق، تەركىبىدە ماددىلار مول. شۇلار ئارقىلىق ئەسلىدىكى قېتىشما ھالەتتە تۇرغان ئىسپېرما ھەرىكەتلىنىش ئىقتىدارىغا ئىگە بولىدۇ. ئۇلار ئىسپېرمىنى مول ئاقسىللار بىلەن تەمىنلەيدۇ، ئىسپېرمىغا مۇۋاپىق ماكان شارائىتى ھازىرلاپ بېرىدۇ. ئىسپېرما — ياراتقۇچى بىزگە ئىنئام قىلغان مۆجىزە خاراكتېرلىك بىر زاۋۇت ۋە يۈكسەك دەرىجىدىكى مۇرەككەپ ماددا.

جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا، ئىسپېرما ئاياللارنىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىسىگە كىرىش ئۈچۈن بىر مەيدان ھەقىقىي مەنىدىكى يۈگۈرۈش مۇسابىقىسىنى باشلايدۇ. پەقەت سۈرئىتى ئەڭ تېز بولغان



پەقەت سۈرئىتى ئەڭ تېز بولغان ئىسپېرمىلا مۇشۇ مۇسابىقىدە ئۈستۈنلۈككە ئېرىشىدۇ.
تۇخۇم ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش شەرىپىگە ئىگە بولىدۇ.

ئىسپېرمىلا مۇشۇ مۇسابىقىدە ئۇستۇنلۇككە ئېرىشىدۇ، تۇخۇم ئىسپېرما بىلەن ئۇچرىشىش شەرىپىگە ئىگە بولىدۇ. باشقا مۇتلەق كۆپ ساندىكى ئىسپېرما يېرىم يولدا ئۆلۈپ كېتىدۇ. نېمىشقا مۇشۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىدۇ، بۇنى ئالىملار بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر چۈشەندۈرۈپ بېرىشكە ئامالسىز. بۇ شۇنىڭدىن دېرەك بېرىدۇكى، ئۇزۇنغا سوزۇلغان مۇساپىدە پەقەت ئاز ساندىكى ئىسپېرما شادلىق قىرغىقىغا يېتىپ بېرىپ، تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشالايدۇ. تەسەۋۋۇر قىلالماسلىقىڭ مۇمكىن، ھامىلىدار بولۇش ۋە تۇغۇش نىسبىتى مانا شۇنداق ئاز بولىدۇ. لېكىن، بۇ سېنىڭ ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللىنىشىڭغا توسالغۇ بولمايدۇ. بۇ جەرياندا ئاياللاردىكى ھېسسىياتنىڭ يۇقىرى پەللىگە كۆتۈرۈلۈشىمۇ ئىسپېرمىنىڭ ھەرىكەت قىلىشىغا ياردەمدە بولىدۇ. چۈنكى، بۇنداق ئەھۋالدا، ئىسپېرما ئاياللارنىڭ مۇسكۇللىرىنىڭ يىغىلىش كۈچى ئارقىلىق ھەرىكىتىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسىدا، تۇخۇم نەيچىسىگە كىرىپ، ئانىلىق تۇخۇم بىلەن ئۇچرىشىشنى ئورۇنداش ئۈچۈن ئىسپېرمىنىڭ يۆتكىلىشچانلىقى يەنىمۇ كۈچىيىدۇ. بىر قېتىملىق يەككە ھالەتتىكى ئىسپېرما چىقىرىشتا تەخمىنەن قىرىق مىليون ئىسپېرما چىقىرىلىدۇ. ئىسپېرمىنىڭ سىرتقا چىقىش قېتىم سانى كۆپەيگەنسېرى، ئىسپېرما سۇيۇقلۇق تەركىبىدىكى ئىسپېرما سانى مۇناسىپ ھالدا شۇنچە ئازلايدۇ.

9. ئەرلىك گورمون — ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ رولى

ئالدىنقى بابلاردا ئەرلىك گورمون ئۇرۇقدان گورمونى دېگەن ئاتالغۇنى تىلغا ئېلىپ ئۆتكەنىدۇق. ئۇ ئەرلەرگىلا خاس نەرسە، ئەرلىك گورمون تەركىبىدىكى گورمونىنىڭ تىپىك ۋەكىلى دەپ

ئاتىلىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ رولى تولۇق ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ بەدىنىدە بىر قاتار ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئۇرۇقدان گورمونىنى ئۇرۇقدان ئىشلەپچىقىرىدۇ. ئىسپېرما شەكىللىنىش جەريانىدا ئۇرۇقدان گورمونى بولمىسا بولمايدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە تۆۋەندىكىدەك روللارنى ئوينايدۇ:

ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ رولى تەسىرىدە زەكەر، ئۇرۇقدان ۋە خەتنىلىك يوغىنايدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىللە، بۇ ئەزالارنىڭ غىدىقلىنىشقا بولغان ئىنكاسى سەزگۈرلىشىپ كېتىدۇ. قىسقىسى، ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى كۈچەيتىدۇ ھەم جىنسىي ھەرىكەتنى تېزگىنلەيدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ جىنسىي ھېسسىياتىنى قوزغاپلا قالماي، يەنە بەزى ئەرلەرنىڭ تىپىك خاراكتېرىنى غىدىقلايدۇ. يۈرەكلىك ھالدا قارامىلىق قىلىش ۋە رىقابەتلەرگە قاتنىشىش قاتارلىق ئويلاردا بولۇشقا تۈرتكە بولىدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى ئەرلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدىمۇ غىدىقلاش رولىغا ئىگە. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە بويۇڭ تېز ئۆسىدۇ، يەلكىلىرىڭ بارا - بارا كېڭىيىدۇ، مۇسكۇللىرىڭ چىڭىيىدۇ، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، سەن ئەركىشىگە ئوخشاپ قالىسەن. بۇ ئۆزگىرىشلەردە ئۇرۇقدان گورمونىنىڭ تۆھپىسى زور، ئەلۋەتتە.

ئۇرۇقدان گورمونى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ساقال - بۇرۇت چىقىشى ۋە ئۆسۈشىگە تەسىر كۆرسىتىپلا قالماي، پۈت - قوللىرىنىڭ تەرەققىي قىلىشىنىمۇ ئىلگىرى سۈرىدۇ.

ئۇرۇقدان گورمونى رولىنىڭ تەسىرىدىن، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ ئاۋازىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز

بېرىدۇ، ئاۋازى سەككىز ئوكتاۋاغا كۆتۈرۈلىدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئورگانىزمدىكى گورمون ئىقتىدارى تېخى تولۇق مۇكەممەللىشىپ كەتمىگەچكە، ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ يۈزىگە دانىخورەك چىقىشىدا ئۈرۈقدان گورمونى رول ئوينايدۇ.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە گورمون ئاجرالمىلىرى ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ روھىي ھالىتىدىكى ئۆزگىرىشلەرگە سەۋەبچى بولىدۇ. ئەرلەردىمۇ ھەم ئاياللاردىمۇ شۇنداق بولىدۇ.

مەلۇم ئەھۋاللاردا، مەسىلەن، چىرايلىق ئاياللار ئالدىدا ئەرلىك گورمونىنىڭ ئاجرالما ئاجرىتىپ چىقىرىش سۈرئىتى ناھايىتى تېزلىشىپ كېتىدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، زىيادە كۆپ ھاراق ئىچكەن ياكى تىتىلداپ كەتكەن بولساڭ، ئۇرۇقداننىڭ گورمون ئاجرىتىپ چىقىرىشى ئاستىلاپ كېتىدۇ.

10. پادىچى ئىشتىنى كىيسە ياشلار ۋە ئۆسمۈرلەرنىڭ تەرەققىي قىلىشى ۋە يېتىلىشىگە تەسىر يېتەمدۇ؟

بەدەنگە چىپپىدە كېلىدىغان كىيىملەر جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ، لېكىن كۆپىيىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

پرىنسىپ جەھەتتىن ئېيتقاندا، ئىسپېرمىنىڭ شەكىللىنىشىگە تەسىر يەتكۈزىدىغان بارلىق ئامىللار ئوخشاشلا كىشىلەرنىڭ تەرەققىي قىلىشىغا ۋە پىشىپ ـ يېتىلىش باسقۇچىغا قاراپ يۈزلىنىشكە تەسىر كۆرسىتىدۇ. بەدەنگە چىپپىدە كېلىدىغان كىيىملەر قاننىڭ ئايلىنىشىغا توسالغۇ پەيدا قىلىپلا قالماي، يەنە ئۇرۇقداننىڭ تېمپېراتۇرىسىنى يۇقىرىلىتىۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئىسپېرما نورمال

يېتىلەلمەي قالىدۇ. چۈنكى، ئىسپېرما ئىشلەپچىقىرىش سىجىل جەريان بولغاچقا، بەدەنگە چىپپىدە كېلىدىغان كىيىملەرنى كىيگەندە كۆپىيىش ئىقتىدارى تۆۋەنلەپ كېتىدۇ، بىراق كىيىن ھېچقانداق چوڭ ئەكس تەسىر بولمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، بەدەنگە چىپپىدە كېلىدىغان كىيىملەر ياشلارنىڭ جىنسىي ئىقتىدارىغا باشقا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ.

11. ھازىرقى قىزلار قانداق؟

قىزلارنىڭ مەسۇم بىر قىزدىن بالاغەتكە يەتكەن قىزغا ئايلىنىش جەريانىنى ئوغۇللارنىڭ ئەركەككە ئايلىنىش جەريانى بىلەن سېلىشتۇرغاندا، قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش جەريانى ئۇنچىۋالا ئادەتتىكىدەك ئەمەس. لېكىن، قىزلارنىڭ بالاغەتكە يەتكەن قىزغا ئايلىنىش ۋاقتى ئوغۇللارنىڭ ئەركەككە ئايلىنىش ۋاقتىدىن بىر - ئىككى يىل بالدۇر بولىدۇ. قۇرداش سۈپىتىدە، ئوغۇللار بىلەن ئوخشاش بىر يىللىقتا ئوقۇۋاتقان قىزلاردا رېشىدە بولغان قىزلارغا خاس لاتاپەت تولۇق يېتىلىپ بولغان بولىدۇ. ئوغۇللار بولسا بۇرۇنقىدەكلا گۆدەك كۆرۈنىدۇ. شۇنداق بولغانلىقتىن، بىرەر قىزنىڭ ئۆزى بىلەن قۇرداش بولغان ئوغۇل بالىنى ياخشى كۆرۈپ قالىدىغان، ئۇنىڭ بىلەن يېقىن مۇناسىۋەتنى ساقلاپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆپ كۆرۈلمەيدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئۇلارنى ئۆزلىرىدىن چوڭ بولغان يىگىتلەر جەلپ قىلىۋالىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، قىزلاردىكى روھىي داۋالغۇش ئوغۇللارنىڭكىدىن كۆپ پەرقلەنمەيدۇ. ئۇلار بىر ياقتىن ئۆزلىرىنىڭ بۇرۇنقىدىن كۆپ چوڭ ھەم بۇرۇنقىدىن كۆپ كۈچلۈك بولغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، يەنە بىر ياقتىن بالىلىق دەۋرىدىن ئۆزۈل - كېسىل خوشلاشقانلىقى ئۈچۈن قورقىدۇ. ئۇلار ياشلىق پويىزىنىڭ قايسى مەنزىلگە قاراپ ئىلگىرىلەيدىغانلىقىدىن

بەدەنگە چىپىدە كېلىدىغان كىيىملەر جىنسىي ئىقتىدارغا تەسىر كۆرسەتمەيدۇ. لېكىن كۆپىيىش ئىقتىدارىغا تەسىر كۆرسىتىشى مۇمكىن.

بىخەۋەر. ئۇلار دۇنياغا ئۆزلىرىنىڭ ئايالارغا خاس سېھرىي كۈچى-نى نامايان قىلىشنى ئويلايدىيۇ، بىراق قانداق قىلىشنى بىلمەيدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىللە، ئۇلارنىڭ ئاۋازىدىمۇ ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ. ئىنتوناتسىيىسىدە دولقۇن پەيدا بولىدۇ. ئۇلار بەزىدە چۈشكۈنلى-شىپ، ئۆز - ئۆزىدىن ئاغرىنىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلارنى يىگىتلەر ناھايىتى ئاسان ئۆزلىرىگە جەلپ قىلىۋالىدۇ. گەرچە ئۇلاردا تەبىئىي ئېھتىيات قىلىش پسىخىكىسى بولسىمۇ. قىزلارنىڭ بالاغەتكە يېتىش داۋامىدا جاپالىق ئىلگىرىلەپ كېتىۋاتقانلىقىنى كۆرگەن ئوغۇللار بۇ ھالنى چۈشەنمىگەنلىكى ئۈچۈن قىزلارنى ما-زاق قىلىدۇ.

قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىمۇ ئوغۇللارنىڭكىگە ئوخشاش تۇغۇ-لۇشىدىن تارتىپ بار بولغان بولىدۇ. ئۇ بىر جۈپ تۇخۇمدان، ئىككى تال ئۇرۇقدان نەيچىسى، بالياتقۇ ۋە دىلچىقتىن تەركىب تاپقان. بۇ ئەزالار كىندىكنىڭ ئاستىدىكى دوۋسۇنغا جايلاشقان. ئوتتۇرىسىدىكى بالياتقۇ، ئىسپېرما قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن، بالا تۇغۇلۇشتىن بۇرۇن شۇ يەردە يېتىلىدۇ. بالياتقۇ مۇشتۇم چوڭلۇقىدا بولىدۇ، شەكلى نەشپۈتكە ئوخشايدۇ. باليانقۇنىڭ سىرتىدا ئۇرۇقدانغا تۇتاشقان ئىككى تال ئۇرۇقدان نەيچىسى بولى-دۇ. جىنسىي يولنىڭ ئورنىمۇ باليانقۇدىن باشلىنىپ سىرتقا قاراپ سوزۇلغان بولىدۇ. سىرتتىن قارىغاندا، ئاچارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى جىنسىي لەۋنى كۆرگىلى بولىدۇ. ئىككى جىنسىي لەۋ ئوراپ تۇر-غان ئەزا دىلچىق دېيىلىدۇ. دىلچىق ئايالارنىڭ ئورگانىزمىدىكى غىدىقلىنىشقا بولغان ئىنكاسى ئەڭ سەزگۈر ئورۇن. ئۇ بۇ جەھەتتە ئەرلەرنىڭ زەكەر بېشىغا ئوخشايدۇ.

جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن تەدرىجىي يېتىلىش مەزگىلى-دە، قىزلارنىڭ ۋۇجۇدىمۇ ئالەمشۇمۇل ئۆزگىرىشلەر يۈز بېرىدۇ. ئەرلەرگە ئوخشاش ئۇلارنىڭ ۋۇجۇدىدىكى بۇ خىل ئۆزگىرىشكە

گورموننىڭ تەسىرى سەۋەب كۆرسىتىدۇ. ئۇلارنىڭ تېنىدىمۇ ئەر-لەرنىڭكىگە ئوخشاش گورمون ئاجرالمىسى پەيدا بولىدۇ، بۇ ئانىلىق گورمون دەپ ئاتىلىدۇ. بۇ گورمون تەسىرىدە، مۇتلەق كۆپ سان-لىق قىزلارنىڭ كۆكسى 11 ياشتىن تارتىپ تەرەققىي قىلىشقا باش-لايدۇ. ئاردىن ئىككى يىل ئۆتكەندىن كېيىن، قىزلاردا تۇنجى قېتىم ھەيز كېلىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ئۇرۇقدان خالتىسىدا ئۇرۇقدان شەكىللىنىدۇ.

قىزلارنىڭ ئۇرۇقدان شەكىللىنىش دەۋرىنى چوڭ مېڭە تىز-گىنلەپ تۇرىدۇ. گورمون FSH (ئۇرۇقدان گورموننى تېزلەتكۈ-چى) قان تومۇرلارنى ياقىلاپ ئۇرۇق شەكىللىنىش مەيدانى — ئۇرۇقدان خالتىسىغا تۇتىشىدۇ. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ئالدىنقى يې-رىم مەزگىلى ئىچىدە ئۇرۇق ئىككى ئۇرۇقدان خالتىسىنىڭ بىرىدە تەرەققىي قىلىپ يېتىلىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بالياتقۇ شىللىق پەردىسى شەكىللىنىشكە باشلايدۇ. قىزلار ھامىلدار بول-غان ئەھۋالدا، ئىسپېرما قوبۇل قىلغان ئۇرۇق شۇ پەردە يېتىلىدۇ.

ئۇرۇق يېتىلگەن چاغدا، ئۇرۇقدان خالتىسى گورمون ئارقى-لىق بۇنى چوڭ مېڭىگە خەۋەر قىلىدۇ، يەنە بىر گورمون LH (پرولاكتىن) نى داۋاملىق ئىشلەپچىقىرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەرلەر ئۇچۇن ئېيتقاندا، FSH ۋە LH دىن ئىبارەت بۇ ئىككى خىل گورموننىڭ رولى ئۇرۇقدان گورمونى ئۆز ئىقتىدارىنى جارى قىل-دۇرۇشتا نورمال بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. ئاياللار ئۇچۇن ئېيتقاندا، LH نىڭ ئىقتىدارى ئۇرۇقدان شەكىللىنىش دەۋرىنىڭ ئوتتۇرا مەزگىلىدە ئۇرۇق چىقىرىشنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. ئاياللارنىڭ ئۇ-رۇق چىقىرىش ۋاقتى شۇنىڭدىن باشلىنىدۇ. ئۇرۇق ئۇرۇق نەيچى-سىدىن تۆت كۈن ئەتراپىدا ئۆتۈپ كېتىدۇ. بۇ جەرياندا، ئۇرۇق ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسى بىلەن ئۇچرىشىپ، ئۇرۇق ئىسپېرما قو-بۇل قىلىشنى تاماملايدۇ. قۇرۇق ئۇرۇق پەردىسى ئۇرۇقدان خالتى-سىدا قالىدۇ. شۇ چاغدا ئۇرۇقدان خالتىسىدا سېرىق توقۇلما دەپ

ئاتىلىدىغان باشقا بىر ماددا شەكىللىنىدۇ. بۇنداق سېرىق توقۇلما ئىسپېرما قوبۇل قىلغان ئۇرۇقلارنىڭ ئورگانىزمىدا ئۆزئارا سوقۇلۇشۇپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئۇرۇق چىقىرىلغان چاغدا ئۇرۇق ئىسپېرما قوبۇل قىلمىغان بولسا، ئۇ ئۇرۇقلار ئۆلىدۇ. ئارىدىن 10 كۈندىن 14 كۈن ئۆتكەندىن كېيىن، ئاياللارنىڭ كېلەر قېتىملىق ھەيز كۆرۈشى باشلىنىدۇ. ھەيز كەلگەن تۇنجى كۈنى ئۇرۇقنىڭ شەكىللىنىش تەرتىپى باشلانغان كۈن بولىدۇ.

بۇ مەزگىلدە، ئاياللارنىڭ بالىياتقۇ شىللىق پەردىسىنىڭ ئۇستۇنكى قەۋىتى زەخىم يەيدۇ، بالىياتقۇ مۇسكۇللىرى ئاسانلا چاپلىشىپ قالىدۇ. بۇنى بەزى ئاياللار ھېس قىلىپ كېتەلمەيدۇ. بەزى ئاياللاردا ئىنكاس كۈچلۈكرەك بولىدۇ، ئۇلاردا قورساق ئاغرىش ياكى باش ئاغرىش ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئاياللاردا ھەيز كېلىشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە بىئارام بولۇش ۋە روھسىزلىنىش ئەھۋاللىرى بەك كۆپ كۆرۈلىدۇ. ھازىرقى زامان ياشلىرىنىڭ بىرى بولۇش سۈپىتىدە، سەن بۇ ئىشلارنى تولۇق چۈشىنىشىڭ كېرەك. مۇشۇنداق ۋاقىت زادى قانچە ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، بۇنىڭغا بىر نېمە دېمەك تەس. ئادەم بىلەن ئادەم ئوخشىمايدۇ، بۇ قېتىم بىلەن يەنە بىر قېتىم ئارىسىدا پەرق بولىدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، ئۇرۇق ئىشلەپچىقىرىش دەۋرى تېخى مۇقىم بولمىغان بولىدۇ ھەم ئۇنچىۋالا قانۇنىيەتلىكمۇ بولۇپ كېتەلمەيدۇ. بەلگىلىك ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن ساقلانماق تەس. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ساپلا 28 كۈن بولۇپ كېتىشى ناتايىن، بەزىلەرنىڭ قىسقىراق، بەزىلەرنىڭ ئۇزۇنراق بولۇشى مۇمكىن. ئايلىنىش دەۋرىنىڭ ئۇزۇن ـ قىسقا بولۇشىغا سىرتقى ئامىل تەسىر كۆرسىتىدۇ. مەسىلەن، ئاياللار كۆتۈرۈپ كېلىۋاتقان روھىي بېسىم ۋە جىددىي تەرتىپ قاتارلىقلار.

ئۈچىنچى باب

مۇھەببەت ۋە ئازاب

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسى-
يات ۋە مۇھەببەت
ئىككىنچى، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى
كېرەك

بىرىنچى، كىشىلىك مۇناسىۋەت، ھېسسىيات ۋە مۇھەببەت

1. مۇھەببەت دېگەن نېمە؟

مەن يېقىندىن بېرى مەكتىپىمىزدىكى بىر قىزنىڭ شوقەدەر ئوماق ئىكەنلىكىنى، قىلىقلىرىنىڭ، جىلۋىلىك تەبەسسۇملىرىنىڭ يۈرەكنى ئويىنىتىۋېتىدىغانلىقىنى بايقاپ قالدىم، يەنە كېلىپ، ئۇ ئالامەت چىرايلىق. مەن بۇ دۇنيادا ئۇنى بىردىنبىر ياخشى كۆرىدىغان ئادەم ئەمەس، ئەلۋەتتە. ئەمما، ئۇ يېقىندىن بۇيان مېنى كۆرسە كۈلىدىغان بولۇپ قالدى. مەن خېلىدىن بېرى كۆڭلۈمدىكى گەپلىرىمنى ئۇنىڭغا دەيمەن دېگەن خىيالدا. مانا بۇ بىزنىڭ مۇھەببىتىمىز بولسا كېرەك، لېكىن بىزگە يەنىلا ئېنىق ئەمەس!

يوشىكا (17 ياش)

مۇھەببەت زادى قانداق نەرسە، بۇنى چۈشەندۈرۈپ بەرمەك تولىمۇ تەس. شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، مۇھەببەتنىڭ كەينىدە كۈچلۈك ھېسسىيات مەۋجۇت، بۇ ھېسسىياتنى ئىدراك بىلەن كونترول قىلالمايسەن. ئۇ سېنىڭ بېشىڭغا چۈشكەن چاغدا، ئۇنىڭدىن قېچىپ قۇتۇلالمايسەن، ئۇ سېنى تاشلاپ كەتكەن چاغدا، ئۇنىڭغا ئېرىشمەن دەپمۇ ئېرىشەلمەيسەن. مۇھەببەت كىشىلەر ئۇچۇن ئىنتايىن گۈزەل بولۇشى مۇمكىن، ئۇنىڭ بىلەن سەن ئۆزۈڭنى دۇنيادىكى ئەڭ بەختلىك كىشى ھېسابلايسەن، لېكىن يەنە بىر تەرەپتىن،

ئۇ سىنى دەرد ـ ئەلەمگە مۇپتىلا قىلىپ قويىدۇ، سەن ئۆزۈڭنى تەگسىز ھاڭغا چۈشۈپ كەتكەندەك، بۇ ھاڭدىن مەڭگۈ چىقىپ كېتەلمەيدىغاندەك ھېس قىلىسەن.
سىنىڭ نەزىرىڭدە مۇھەببەت بەلكىم غايىۋى ئۇقۇم بولۇشى مۇمكىن، ئۇ بەدەل تۆلىشىڭگە موھتاج، جاۋاب ئېلىشىڭغا موھتاج ئەمەس. ھېلىمۇ ياخشى، سەن ھازىر بويتاق، سەندە مۇشۇنداق ئوي بولىدۇ. ئەمەلىيەت ئۇنداق ئەمەس، مۇھەببەت بەدەل ھەم ھوسۇل بېرىدىكەن گەۋدە، شۇنداق دېسە توغرا بولىدۇ.
بىرىنىڭ مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلغانىكەنسەن، بىر كىشىلىك مەسئۇلىيەتنى ئۈستۈڭگە ئالغان بولىسەن، باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ھەرگىز ئويناشما!
ناۋادا سەن بىرىنىڭ مۇھەببىتىنى قوبۇل قىلغان بولساڭ، سىنىڭ زىممەڭدە ئۆزۈڭنىڭكىدىن باشقا، يەنە بىر ئادەمنىڭ مەسئۇ-لىيىتى كۆپىيىدۇ. باشقىلارنىڭ ھېسسىياتى بىلەن ئوينىشىش، باشقىلارنى كولدۇرلىتىش كىشىنىڭ قەلبىدە غايەت زور ئازاب پەيدا قىلىدۇ. ئادەم چۈشكۈنلىشىپ، ئۈمىدسىزلىنىپ تۇيۇق يولغا كىر-رىپ قالىدۇ. شۇڭا، مەيلى قانداق بولسۇن، ھەقىقىي ئەھۋالنى دېيىش ساڭا مەيلى قانچىلىك تەس بولسۇن، سەن بۇنداق ئويۇننى ھەرگىز ئويناپ سالما. بۇ سىنى ھەسرەتكە گىرىپتار قىلىشى مۇمكىن، بىراق بۇ ھەر ھالدا خاتا مۇھەببەت ئويۇنى ئويناپ سالغان-دىن كۆپ ياخشى. يەنە بىر ياقتىن، ھەر قانداق بىر ئادەم ئۆز خاھىشى بويىچە تۆلىگەن بەدىلىگە تۇشلۇق جاۋابقا ئېرىشىش ئارزۇ-سىدا بولماسلىقى كېرەك. ھېسسىيات ئىشىنى سەن تىزگىنلەپ كېتەلمەيسەن، ئەپلەپ ـ سەپلەپ ئۆتكۈزۈۋېتىشكە تېخىمۇ بولماي-دۇ. مۇھەببەت دېگەن ئۇنى ھۆرمەتلەش ۋە چۈشىنىش، سىنىڭ قولۇڭدىن كېلىدىغىنى پەقەت مۇشۇلا.
ئەر ـ ئايال ئارىسىدىكى مۇھەببەتتىن باشقا، بۇ دۇنيادا رەڭگا-

رەڭ مۇھەببەت مەۋجۇت.

مۇھەببەت دېگەن ئەر ـ ئايال ئارىسىدىكى تار مەنىگە ئىگە مۇھەببەتنىلا كۆرسەتمەيدۇ. بۇ دۇنيادا ئوخشاش بولمىغان شەكىلـ ـدىكى مۇھەببەتلەر تولا. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ھەربىر ئادەم مۇھەببەتكە ئۆز قارىشى بويىچە مۇئامىلە قىلىدۇ.

ئاتا ـ ئانىنىڭ بالىغا، بالىنىڭ ئاتا ـ ئانىغا بولغان مۇھەببەـ ـتى، ئاكا ـ ئۇكا ۋە ئاچا ـ سىڭىللار ئارىسىدىكى مۇھەببەت، سېنىڭ بوۋاڭغا، دوستلىرىڭغا، ھەتتا سەن ئۆزۈڭ ياخشى كۆرگەن نەرسىلەرگە بولغان مۇھەببىتىڭ... مۇشۇلارنىڭ ھەممىسى مۇـ ھەببەت جۇملىسىگە كىرىدۇ، پەقەت شەكلى ئوخشىمايدۇ. باشقا بىر ئادەم ساڭا ئالاھىدە كۆڭۈل بۆلسە، سەن كۆپ بويى شۇ ئادەمنى ئويلايسەن، ئۇنىڭ بىلەن بىللە بولۇشنى كېچە ـ كۈندۈز ئارزۇ قىلىسەن، بىز ئادەتتە دەپ كېلىۋاتقان مۇھەببەت مانا مۇشۇ. ياخشى كۆرۈشكە نائىل بولغان ئادەمدە ئىختىيارسىز بەختىيارلىق ھەم قانائەتلىنىش تۇيغۇسى پەيدا بولىدۇ.

مۇبادا سەن بىر قىزنى ياقتۇرۇپ قالغان، ئۇنىڭ ئىشقى پىراقىدا سەكپارە بولۇپ كەتكەن بولساڭ، ئۇنداقتا سەن ئالاھىدـ ـرەك بولغان مۇھەببەتنى باشتىن كەچۈرگەن بولىسەن. سەن ئۆـ زۈڭنى بىر پارچە گۈزەل بۇلۇتنىڭ ئۈستىدە يۈرگەندەك سېزىسەن، شۇ قىز بىلەن بىللە بولۇشنى پەۋقۇلئاددە ئۈمىد قىلىسەن. مەيلى نېمە بولسۇن، بۇنداق ھېسسىيات خاھىشى مۇھەببەتنىڭ قەلبىڭدە مۇئەييەن ئورۇننى ئىگىلەشكە باشلىغانلىقىنى تولۇق چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. چۈنكى، چۈشتىلا يۈز بېرىدىغان بۇنداق تۇيغۇ ـ سېزىمنى ئاتا ـ ئاناڭ ساڭا ئاتا قىلالمايدۇ. بەلكىم بۇنداق تۇيغۇدىن ئازادـ ـلىك ھېس قىلىشىڭ مۇمكىن، بىراق مۇنداق بىر تۇقتا ھەر ۋاقىت يادىڭدا بولسۇن، مۇھەببەت ھامان ئاخىرلىشىدۇ، بولۇپمۇ سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭدىكى ھېسسىياتلىرىڭ ئۈچ مىنۇتلۇق قىزغىنلىقىنىڭ

مەھسۇلى بولۇشى ئېھتىمال، بۇگۈن كېچە پەيدا بولۇپ ئەتىسى ئەتىگەندە بۇلۇتتەك تارقىلىپ كېتىدۇ. بۇ ناھايىتى نورمال ئەھ-ۋال، سەن بەلگىلىك تەجرىبە توپلىشىڭ كېرەك، شۇنداق قىلساڭ كېيىنكى كۈنلەردە پۇرسەتنى قولنى بېرىپ قويمايسەن. ئادەملەر-نىڭ ئۆمرى شۇنداق بولىدۇ، سەن جەزمەن ئۆگەن، تۇرمۇشنى، مۇھەببەتنى ئۆگەن.

2. ئۇلۇغ مۇھەببەتكە ئەرلەر ئىنتىلسە بولامدۇ؟

ئىلگىرى ئەرلەر قۇلىقى يۇمشاق ئاياللارنى ياخشى كۆرۈشەت-تى، ئەمدى ئۇ دەۋر كەلمەسكە كەتتى.

بۇرۇن ئەرلەر ھەمىشە، ئەستىن چىقمايدىغان ئۇلۇغ مۇھەببەت-نى خىيال قىلىش ئاياللارنىڭ ئىشى، شۇنداق مۇھەببەتنى گەرچە ئەرلەر ئارزۇ قىلغان تەقدىردىمۇ، لېكىن ئەسلا خىيال قىلمايدۇ، دەپ يۈرۈشەتتى. بۇ ئەمەلىيەتتە پۈتۈنلەي قۇرۇق گەپ، سېنىڭ داداڭ ۋە بوۋاڭ ئەينى چاغلاردا سۆيگىنىگە: «مەن سىزنى ياخشى كۆرىمەن» دېگەن چاغدا كۆپ قىينالغان بولۇشى مۇمكىن، ھازىرمۇ شۇنداقتۇر بەلكىم. ياشلار كىچىكىدىن تارتىپ ھېسسىياتىنى ئىپا-دىلەشكە ئادەتلەنمىسە، ئۇنداقتا ئۇلار بەلگىلىك ئاۋارىچىلىكلەرگە يولۇقىدۇ. بۇنداق ئاۋارىچىلىكلەر بارغانسېرى كۆپىيىدۇ. ئاياللار ھېسسىياتقا ئىنتىلىدۇ، ئەرلەر بولسا ئۆزلىرىنىڭ ئىچكى ھېسسى-ياتىنى داۋاملىق يوشۇرىدۇ. لېكىن، بۈگۈنكى كۈندە، بۇنداق سارائىلارچە ئۇسۇلنىڭ ۋاقتى ئۆتۈپ كەتتى. ئەرلەرمۇ ئۆزلىرىنىڭ ئۇسۇللىرىنى تەڭشىشى زۆرۈر. ئىلگىرى ئاياللار ئەرلەرنىڭ ئالدىدا رايىش ۋە مۇلايىم بولۇپ كەلگەن. ئەمما، ئاياللار ئازادلىقى ھەرد-كىتىنىڭ قانات يېيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇ كۈنلەر كەلمەسكە كەتتى.

جىنسىي مەسىلىسىدە، زامانىمىز ياشلىرى نوقۇل جىنسىي

تەشنالىقنى قوغلاشمايدۇ، ئاياللار بۇ مەسىلىدە ھېسسىياتنى ئاساس قىلىدۇ.

بۈگۈنكى ئانىلارنىڭ كۆپىنچىسى بالىلىرىنى مۇھەببەت ۋە ساداقەت، ئىللىقلىق ۋە بەختەرلىك تۇيغۇسىنى چۈشەندۈرگەن ئاساستا تەربىيىلەيدۇ. ھەقىقىي جۈپتىنىڭ سىلەر ئۈچۈن نېمىدىن دېرەك بېرىدىغانلىقى، ئاراڭلاردىكى مۇناسىۋەتنى قانداق باغلاش توغرۇلۇق سىلەردە ئېنىق چۈشەنچە بولۇشى كېرەك. جىنسىي مەسىلىدە، بۈگۈنكى ياشلار نوقۇل جىنسىي تەلەپنى قوغلاشمايدۇ، ئۇلار ئاڭلىق ھالدا مۇھەببەتنى جىنسىي ئىستەكنىڭ ئالدىنقى شەرتى قىلىدىغان بولدى. بۇ تۇرلۇك تەكشۈرۈش ئارقىلىق ئىسپاتلانغان. بىز كۆرۈپ تۇرۇۋېتىمىزكى، مۇتلەق كۆپ ساندىكى ياشلار يۈرگىنى بىلەن ھەممە گەپنى دېيىشىدىغان بولدى. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە قىز دوستلىرىدىن مەخپىي تۇتىدىغان ھېچقانداق نەرسە يوق. بۈگۈنكى ياشلار ئاياللارنىڭ ئارزۇ - ئىستەك ۋە ئوي - پىكىرلىرىنى دادىلىرىغا قارىغاندا بەكرەك ھۆرمەتلەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ياشلارنىڭ تەڭدىن تولىسى مۇھەببەتنىڭ مەۋجۇتلۇقىغا ئىشىنىدۇ، ئۇلارغا شۇ نەرسە ئايانكى، مۇھەببەتنىڭ بۈيۈكلۈكىگە ئىشىنىش ئۇلارنىڭ ئەرلىك جاسارىتىگە نۇقسان يەتكۈزەلمەيدۇ.

بۇ مەسىلىدە ياشنىڭ رولى ناھايىتى مۇھىم، ئەلۋەتتە. سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تۇرۇۋاتقان بولساڭ، ئۆسۈپ - يېتىلىش مەسىلەڭنى بىر ياقلىق قىلىش بىلەن ئالدىراش بولۇپ كېتىسەن، غەيرىي جىنستىكىلەر بىلەن مۇقىم مۇناسىۋەت ئورنىتىشقا ئانچە قىزىقىپ كەتمەيسەن. سىلەر غەيرىي جىنستىكىلەر بىلەن قانداق ئۆتۈش كېرەكلىكىنى تازا بىلىپ كەتمەيسىلەر. سەل پىشىپ يېتىلگەندىن كېيىن، ئاندىن ئايال زاتى بىلەن ئۇزۇن مۇددەت بىللە ئۆتۈش توغرۇلۇق ئويلىنىشقا باشلايسىلەر.

3. ئەرلەر قانداق چاغدا ئاجىز بولۇپ قالىدۇ؟

ھەرقانداق بىر ئوغۇل بالىنىڭ خاراكتېرىدە غەيۇرلۇق ۋە ئا- جىزلىقتىن ئىبارەت ئىككى تەرەپ بولىدۇ.

ئۆزىنى تېخىمۇ ياخشىراق تونۇشتا ھەرقانداق بىر جان، ئۇ مەيلى ئۆسمۈرلۈك ياكى ھايۋان بولسۇن، ھەممىسى ئادەمگە ئوخشاش بولىدۇ. ئۇلار قوللاشقا ۋە مۇلايىملىققا موھتاج. ئۇزۇندىن بۇيان ئەرلەر بىلەن ئاياللار ھېسسىيات ئىپادىلەش جەھەتتە ھەرقايسىسى ئۆزىگە خاس ئادەت يېتىلدۇرگەن. ھەرقانداق بىر ئەرنىڭ ئاجىزلىق ۋە غەيۇرلۇق تەرىپى بولىدۇ. بۇ ئىككى تەرەپ ئۆزئارا رول ئويناپ بىر پۈتۈنلۈكنى ھاسىل قىلىدۇ. بىر ئادەمدە ھېسسىيات ھەم چۈشىنىش كەم بولسا ھەرگىز بولمايدۇ.

خاتا چۈشەنچىدە بولۇپ قالماسلىقلاركى، ئۆز ھېسسىياتىنى ئىپا- دىلەش بىلەن ئاجىزلىق ئوتتۇرىسىدا ھېچقانداق باغلىنىش يوق!

ئەنئەنىۋى قاراش بويىچە ئېيتقاندا، سەن ئەركەك بولۇش سۈ- پىتىڭ بىلەن ھەممە ئىشقا پىششىق، يالغۇز قالغان بۆرىدەك بەر- دەم، ھېسسىياتىڭنى ئەزەلدىن ئىپادىلەپ باقمىغان، قايغۇ ـ ھەس- رەتنى ئەسلا بىلمەيدىغان ئادەم بولۇشۇڭ كېرەك. بۇ خىل قاراشتى- كىلەر ئەزەلدىن سۆيگىنىنى قۇچاقلاپ باققان ياكى ئۇنىڭ بىلەن ھەمدەمدە بولۇپ ياشاشنى ئويلاپ باققانمۇ ئەمەس. ئۇلار بۇنى «ئا- جىزلىق» دەپ قارايدۇ، ئۇلار ئازابنى، بەدەل تۆلەشنى ھەم چۈش كۆرۈشنى بىلمەيدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە ئەرلەر شۇ قەدەر رېئال ھەم شۇ قەدەر شەپقەتسىز بولۇشى كېرەك. لېكىن، ھەرقانداق بىر ئىش- نىڭ تەرەققىياتى ئۇلارنىڭ تەسەۋۋۇر قىلغىنىدەك ئۇنچىلىك ئو- ڭۇشلۇق بولماي قالغان چاغدا، گويا كۆز ئالدى بىردىنلا قاراڭغۇل- شىپ كەتكەندەك تەمتىرەپ قېلىشىدۇ. ياش ئادەم دېگەن سىپايى-

سەن بەلكىم بەزىلەر ئارزۇ قىلغاندەك مەرد ئەرلەرگە ئوخشىماي قالغاندا، ئۇلار
بىر-بىرىگە ئىما قىلىشىپ، سېنى مازاق قىلىشى مۇمكىن.

ـرەك بولۇشى، ئەتىدىن ـ كەچكىچە ھېلىقىدەك زوراۋانلىق توغرىـ
ـسىدىكى ئىشلارنى ئويلىماسلىقى كېرەك. پۇت ـ قوللار تەرەققىي
قىلىش بىلەن بىللە، كاللا كۇنسېرى ئاددىي بولۇپ كەتسە بولمايـ
ـدۇ. ئادەتتە كۆپرەك مۇزىكا ئاڭلاپ، كۆپرەك شېئىر ئوقۇپ بېـ
ـرىش ئارقىلىق ئەدەبىيات ـ سەنئەتتىن ئاز ـ تولا خەۋەردار بولۇپ
ئۆزىنى بېيىتىشى كېرەك. بوش ۋاقتىڭ چىقسا قىزلار بىلەن بىرـ
دەم ـ يېرىمدەم ئولتۇرساڭ بولىدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن سەن «قورـ
قۇنچاق» دېگەن ئاتاقنى ئېلىپ لەنەت تۇۋرۇكىگە مىخلىنىپ كەتمەيـ
ـسەن. بۇنىڭدىن باشقا، يۇرگىنىڭنىڭ ئالدىڭدا تۇرۇشىغا سەنمۇ
يول قوي، يۇرگىنىڭ ئالدىڭدا مۇلايىملىق بىلەن ئوماقلىقىنى زىيادە
نامايان قىلىپ كەتمىسۇن، ناۋادا شۇنداق بولسا، ئۇ ئۆزىنىڭ ھېسـ
ـسىياتىنى ئاستا ـ ئاستا يوقىتىپ قويىدۇ. ئاياللىق نازاكىتى
جانسىز نەرسىگە ئايلىنىپ قالىدۇ.

سەن بەلكىم بەزىلەر ئارزۇ قىلغاندىكىدەك «مەرد ئەرلەر» گە
ئوخشىماي قالغاندا، ئۇلار بىر ـ بىرىگە ئىما قىلىشىپ، سېنى
مازاق قىلىشى مۇمكىن. سەن بۇنى ھەرگىز كۆڭلۈڭگە ئالما،
ئۆزۈڭ توغرا دەپ بىلگەن يولدا ماڭ. بەزىدە نۇرغۇن ئادەملەر
مەسخىرە قىلغانلىقتىن قاتتىق ئازابلىنىشىڭ مۇمكىن، شۇنداقتىمۇ
ئۆز يولۇڭدا ماڭىۋەرگىن. باشقىلارنىڭ ئېتىراپ قىلىشىغا ئېرىـ
ـشىش ئۈچۈن، ئۆزۈڭنىڭ ئوي ـ پىكرىنى ۋە ئارزۇ ـ ئىستەكلىرىـ
ـنى يەڭگىلتەكلىك بىلەن ئۆزگەرتمە. پىتنە ـ پاساتلار ئالدىدا
بېشىڭنى ئەگمە، بولمىسا شۇنىڭ ئۈچۈن مەڭگۈ ئازاب چېكىسەن.
خاتا چۈشەنچىدە بولما، سەن ئالدى بىلەن ئادەم، شۇڭا جەزمەن ئۆز
ھېسسىياتىڭ بولۇشى كېرەك. بولمىسا ھەتتا ئاتا ـ ئاناڭمۇ ساڭا
باشقىچە قارايدىغان بولۇپ قالىدۇ. يادىڭدا بولسۇنكى، ماڭغان يوـ
لۇڭدىن تايما، باشقىلار نېمە دېسە دەۋەرسۇن!

ھېسسىياتىڭنى ئىپادىلەش بىلەن ۋۇجۇدۇڭدىكى ئەركەكلەرگە

خاس مەردلىك كېمىيىپ كەتمەيدۇ.

باشقىلارنىڭ ئۆسەك سۆزلىرىدىن ۋە مازاق قىلىشلىرىدىن قورقۇپ، ئۆزۈڭنىڭ بارلىق تەسىراتىڭنى مەھكەم يوشۇرۇشۇڭ مۇمكىن، بۇنداق قىلساڭ، يېتىم قالىسەن، ساڭا غېرىبلىق ھەم ئازاب ھەمراھ بولىدۇ. تۇگىمەس سوئاللار سېنى بېسىپ تاشلايدۇ. ئۆزلىرىنى تەكەببۇرلۇق بىلەن نىقابلىغان تەلۋىلەردە ھاماقەتلىك، تايانچسىزلىق ۋە چۈشكۈنلۈك ئالامەتلىرى كۆچىيىپ كېتىدۇ. دەل بۇنىڭ ئەكسىچە، ئۆزىنىڭ ھېسسىياتىنى ئىپادىلەشكە ماھىر ئادەملەر ھېچبولمىغاندا باشقىلارنىڭ ياردىمىگە ئېرىشىدۇ. ئۆزلىرىنىڭ ھەسرەتلىرىنى تۆكۈپ تاشلىغاندىن كېيىن، ئۇلار ئېغىر بېسىمدىن قۇتۇلىدۇ. ئۇلارنىڭ پەرىشانلىقلىرى ئاياللارنىڭ شىپالىق گەپ ـ سۆزلىرى بىلەن بۇلۇتتەك ئاللىقاياقلارغا تارقاپ كېتىدۇ. ئۇنىڭدىن كېيىن، ئۇ ھېلىقى تەلۋىلەرگە قارىغاندا بەكرەك ئەركەككە ئوخشامدۇ؟

4. سەن باشقىلارنى يوشۇرۇن ياخشى كۆرۈپ قالغانسەن، شۇنداقتىمۇ مۇھەببەت بىلەن ئازراق ئارىلىق ساقلىشىڭ كېرەك

سەن بىلەن قىزلار ئارىسىدىكى ئارىلىق بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى باشلانغان ھامان پەيدا بولىدۇ، سەن تۇنجى قېتىم قىزلارغا يىراقتىن سەپسالىسەن، ئۇلارنى يوشۇرۇن كۆزىتىسەن، خۇپىيانە ياخشى كۆرۈپ قالىسەن، كەچلىرى ئۇيان ـ بۇيان ئۆرۈلۈپ ياتالمايسەن، ئۇلارنىڭ تەبەسسۇم جىلۋە قىلغان رۇخسارى كۆز ئالدىڭدىن كەتمەيدۇ. بىراق، سەن شۇ چاغدا كۆپ ئويلاپ كەتمەيسەن، چۈنكى زادى قايسىسىنى ياخشى كۆرىدىغىنىڭ ئۆزۈڭگە تېخى ئېنىق ئەمەس. بۈگۈن بۇنى، ئەتە ئۇنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشىڭ، ئۆزگىـ

رىپ تۇرۇشۇڭ مۇمكىن.

بۇ ئىشلار كۈنسايىن «ئېغىرلىشىپ» بارىدۇ، كۈندىن - كۈنگە پىشىپ - يېتىلىش داۋامىدا مەلۇم بىر قىزنى ئۆزۈڭنىڭ پائالىيەت چەمبىرىكىڭگە ئاستا - ئاستا كىرگۈزۈۋالىسەن، ئۆز قىزىقىشىڭنى يېتىلدۈرىسەن، چۈنكى ئۇ سەن ئۈچۈن باشقا قىزلاردىن مۇھىم.

5. سەن پەقەت بىرلا كىشىنى ياخشى كۆرەلەيسەن!

بەزىدە يىگىت - قىزلارنىڭ بىر - بىرىگە كۆز تاشلاپ قويۇشى ئۇلارنىڭ ئارىسىدا مۇھەببەت ئۇچقۇنلىرىنىڭ يالقۇنلىشى ئۈچۈن كۇپايە. بۇ قىسقا ئۇچرىشىش ئارقىلىق ئۇلارنىڭ قەلبى لەرزىگە كېلىدۇ. ئۇلار شۇنىڭدىن ئېتىبارەن مۇھەببەت قايىنىمىدىن ئۆزلىرىنى تارتىۋالالمايدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە پۈتكۈل دۇنيا ئېرىپ كەتكەندەك، دۇنيادا ئىككىسىدىن باشقا مەۋجۇدات قالمىغاندەك بولىدۇ. ئېھتىماللىقى تېخىمۇ چوڭ نەرسە شۇكى، سەن ئۇنىڭ بىلەن ناھايىتى ئۇزاق ۋاقىتتىن بۇيان تونۇش، بېرىش - كېلىش قىلىشىڭلارنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، ئۇنىڭ سۆيۈملۈك ۋە گۈزەل ئىكەنلىكىنى كۈنلەر ئۆتكەنسېرى يەنىمۇ ھېس قىلىسەن، ئاخىرى ئۇنىڭدىن مېھرىڭنى ئۈزەلمەي قالىسەن. قوزغالغان ھېسسىياتنى يىغىشتۇرماق تەس، بىر - بىرىڭلارغا ھېسسىيات ئىزھار قىلىش ئارقىلىق مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولىسىلەر.

شۇنچىلىك كۆپ ئادەملەر ئارىسىدا، سەن نېمىشقا ئۇنىلا ياخشى كۆرىسەن، بۇ تا بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر يېشىلمەي كېلىۋاتقان سىر. ئەمما، كىشىلەر شۇ نەرسىنى كۈندىن - كۈنگە بايقاپ قالدى، ئۇ بولسىمۇ، جىنسىي گورمون رولىنىڭ كەم بولسا بولمايدىغانلىقى. ئۇ كىشىلەرنىڭ ھېسسىياتىغا، مەسىلەن، مۇھەببەت، كەيپى-

يات ۋە قايناق ھېسسىياتى قاتارلىقلارغا تەسىر كۆرسىتىدۇ. ياش-نىڭ ئۆلگىيىشىغا ئەگىشىپ ھەرقانداق بىر ئادەمنىڭ كاللىسىغا چوشتىكى سۆيگىنىنىڭ سىماسى چېكىلىدۇ، ئۇنىڭ سىرتقى قىياپى-تى، قىلىقلىرى، نازۇ كەرەشمىلىرى. . . بۇ يەردە سۆيگىنىگىنىڭ تەربىيىلىنىش ئەھۋالى، نەتىجىلىرى، تەجرىبىسى، نەزەر دائىرى-سى، كۆز قارىشى، ھەتتا بىر تەرەپلىمە قاراشلىرى قاتارلىقلارنىڭ ھەممىسى مۇئەييەن رول ئالىدۇ. سەن ھەتتا سۆيگىنىگىنىڭ ھىدى، ئاۋازى، چېچى، كۆزى، كىيىنىشلىرىدىن تارتىپ ئۇچۇق سۈرەت-لەپ بېرەلەيسەن. سەن قانداق ۋاقىتتا، قانداق ئەھۋالدا ئۇنىڭ بىلەن يولۇقۇپ قالىدىغىنىڭنى كاللاڭدا قىياس قىلالايسەن. بۇ مەسىلىدە بەزىلەر ھەرقايسى جەھەتلەردىن ئۆزىگە ئوخشاپ كېتىدى-غان ئادەمنى تېپىشقا ئامراق، بەزىلەر دەل ئۆزىگە پۈتۈنلەي ئوخشى-مايدىغان ھەمراھنى تېپىشقا خۇشتار. ئەمما، يېشىڭنىڭ ئۆلگىيى-شىغا، كۆرگەن - بىلگەنلىرىڭنىڭ كۆپىيىشىگە ئەگىشىپ، كاللاڭ-دا ھاسىل بولغان بۇنداق قاراش توختىماي ئۆزگىرىش ياسايدۇ.

خۇشال بولۇشقا ئەرزىيدىغان ئىش شۇكى، بۈگۈنكى كۈندە كىشىلەر ئەرلەرنىڭ ئېگىز ھەم كۈچلۈك، ئاياللارنىڭ ئورۇق ھەم بىچارە بولۇشىنى تەلەپ قىلمايدۇ. جەمئىيەتنىڭ تەرەققىياتىغا ئە-گىشىپ، فېئودالىزمنىڭ بۇنداق قالدۇقلىرى تۈتەك كەبى تارقاپ كەتتى.

ئادەتتىكى ئەھۋاللاردا، قىزلار مۇھەببەتتە ھەمىشە تەشەببۇس-كار بولالمايدۇ. ئىنسانلار شۇنداق، ھايۋانات دۇنياسىدىمۇ ئاساسەن شۇنداق. ئۆزلىرىنىڭ قايسى ئەركەك ھايۋان بىلەن جۈپلىشىشىنى چىشى ھايۋانلار ئۆزلىرى بەلگىلەيدۇ. ئەركەك ھايۋانلار بولسا بىر - بىرى بىلەن رىقابەتلىشىدۇ، ھەتتا بىر - بىرى بىلەن جان تىكىپ ئېلىشىدۇ. زامانىمىز ئاياللىرى ئەرلەرنىڭ مىجەزىنىڭ مۇ-لايىم، ئىشلىرىدا ئۇتۇق قازانغان بولۇشىغا، ئۆزئارا ماسلىشالايدى-

غان ھەم ئۆزئارا چۈشەنچە ھاسىل قىلالىشىغا ئەھمىيەت بېرىدۇ. لېكىن، سەن ئەمەلىي مەسىلىلەرگە دۇچ كەلگەندە، ئۇنداق بولماي قالىدۇ. سېنىڭ كاللاڭدا خىيالىڭدىكى سۆيگىنىڭنىڭ پورترېتى بولسۇن ياكى بولمىسۇن، بىزنىڭ ھېسسىياتىمىز مۇقىم بىر شەكىل بىلەن ئايلانمايدۇ. ھېسسىيات پەقەت ئۆزى قىلماقچى بولغان ئىشنى قىلىدۇ، ئۇنىڭدا رول پەيدا بولغان چاغدا، ئىدراك ئاقماي قالىدۇ. شۇڭا، بىز ئۆزىمىز ياخشى كۆرمىسەك بولمايدىغان كىشىلەرنى ياخشى كۆرىمىز.

6. نېمىشقا ئەر ـ ئاياللار ئارىسىدا ھەمىشە ئۇقۇشماسلىق بولىدۇ؟

مۇھەببەتنىڭ سېھرىي كۈچى مەيلى قانچىلىك چوڭ بولسۇن، ئەر ـ ئايال ئارىسىدا پەرقىنىڭ مەۋجۇت بولۇشىدىن ساقلانماق تەس. مۇشۇ پەرقلەر تۈپەيلىدىن ئاسانلا ئىختىلاپ ۋە ئۇقۇشماسلىقلار يۈز بېرىدۇ. ئەر ـ ئاياللارنىڭ ھېسسىيات ۋە مۇھەببەتكە تۇتقان پوزىتسىيىسى ئوخشىمايدۇ. ھاماقەتلەرچە مۇنداقلا دەپ قويغان بىر ئېغىز گېپىڭ بىلەن يۈرگىنىڭ جىددىيلىشىپ يۈرۈشى مۇمكىن. ئۇنىڭغا بەزى ئىشلارنى دېمىگەنلىكىڭ ياكى ئۇنىڭغا مەسلىھەت سالمىغانلىقىڭ ئۈچۈن ئۇ ھەمىشە سەندىن ئاغرىنىشى ئېھتىمال. سىلەر تېخى ھېچقانداق ئىشنى باشلىماي تۇرۇپ، يۈرگىنىڭ سەن بىلەن «چوڭ» مەسىلىلەر توغرۇلۇق مۇزاكىرە قىلىشى مۇمكىن — بۇ سەن ئۈچۈن يۈز بېرىش ئېھتىمالى ئەسلا بولمىغان ئىش، لېكىن بۇ ئىشلار ئاياللارنىڭ ۋۇجۇدىدا يۈز بېرىپ بولىدۇ. قىسقىسى، سەن بەزىدە يۈرگىنىڭنىڭ ساڭا ئوخشىمايدىغانلىقىنى ھېس قىلىسەن، گويا ئۇ يىراقتىكى باشقا بىر پلانېتىدىن كەلگەندەك.

شۇنداقتىمۇ، ئەر ـ ئاياللارنىڭ ئۆزىگە خاس سۆزلىشىش ئۇ-

سۇلى ھەم ئۆزىگە خاس تىلى بولىدۇ. ھەممە ئىشلىرىنى ئۆزىنىڭ جۇپتىگە دەپ بېرىشكە ئامراق ئايالار ئۆز نۆۋىتىدە جۇپتىنىڭ ھەممە ئىشلارنى ئۆزىگە دەپ بېرىشىنى، شۇ ئارقىلىق جۇپتىگە كەڭ دائىرىدە يېقىنلىشىشنى ئۈمىد قىلىدۇ، ھەتتا ئۆزىنىڭ نىمە قىلماقچى بولغانلىقىنى ئۆزى ئېغىز ئاچمىغان ئەھۋالدا يۈرگىنىنىڭ بىلىشىنى ئىستەيدۇ. بۇنىڭ دەل ئەكسىچە، ئەرلەر كەم سۆز كېلىدۇ. ئۇلار ئىنتايىن مۇھىم دەپ ھېسابلىغان چاغدىلا ئۆز ھېسسىياتىنى ئازدۇر - كۆپتۇر ئىپادىلەپ قويىدۇ. ئايالارنى ئۈمىدسىزلىككە سېلىپ قويىدىغان ئىش شۇكى، ئۇلار ھەمىشە ئۆز ھېسسىياتىنى قەلبىدە ساقلايدۇ، ئاشكارىلىمايدۇ. ئەرلەر ئوتتۇرىدا ئازراق ئارىلىق ساقلاشنى خالايدۇ، ئايالار بولسا بۇ ئارىلىقنى مۇھەببەت كرىزىسىنىڭ باشلانمىسى دەپ بىلىدۇ. گەرچە ئەمەلىيەتتە ھېچقانداق شەپە ياكى تىۋىش بولمىسىمۇ. مۇنداق ئېيتقاندا، ئەرلەر ئوبيېكتىپ پاكىتقا ۋە ماددىي مەزمۇنغا ئېتىبار بىلەن قارايدۇ، ئايالار بولسا ئۆزئارا چۈشىنىش ۋە بىر - بىرىگە بولغان ئىشىنىشكە ئەھمىيەت بېرىدۇ.

ئەر - ئايالار ئارىسىدىكى مەسىلىلەرنىڭ كۆپىنچىسىگە جىنسىي پەرق سەۋەبچى بولىدۇ، تىل ئوتتۇرىسىدىكى پەرقنىڭ يۈز بېرىشىمۇ ھەم شۇنىڭدىن بولىدۇ.

ئەر - ئايال ئوتتۇرىسىدىكى پەرق ئۆسمۈرلۈك چاغدىن تارتىپلا پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ. ئوغۇللار بىلەن قىزلارنىڭ ئوتتۇرىسىدا ئاز - تولا ئوخشىمايدىغان تەرەپلەر ساقلىنىدۇ. نۇرغۇن قىزلار ئەڭ ياخشى دوستلىرى بىلەن بىللە بولۇشنى، كىچىك مەخپىيەتلىكلىرىنى بىر - بىرىگە دېيىشىنى ياخشى كۆرىدۇ. ئۇلار بىر - بىرى بىلەن چىرايلىق ئۆتىدۇ، ئۆزئارا سوقۇشمايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇلارنىڭ ئوتتۇرىسىدىكى مۇناسىۋەت ئىنتايىن باراۋەر بولىدۇ.

قوزغالغان ھېسسىياتنى بېغىشتۇرماق تەس، بىر-بىرىڭلارغا ھېسسىيات ئىزھار قىلىش
ئارقىلىق مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولىسىلەر.

ئوغۇللاردا ئۇنداق بولمايدۇ، ئوغۇللارنىڭ پائالىيەت دائىرىسى ئىنتايىن كەڭ بولىدۇ، ئۇلار بىر - بىرى بىلەن دائىم سوقۇشىدۇ، خەتەرلىك ئىشلارنى قىلىشقا خۇشتار كېلىدۇ. ئۇلارنىڭ دائىرىسىدە قاتلام مۇناسىۋىتى ئىنتايىن ئېنىق. مۇشۇنداق مۇناسىۋەتتە ياخشىراق بىر ئورۇنغا ئېرىشىش ئۈچۈن ئوغۇللار بىر - بىرى بىلەن «جان تىكىپ ئېلىشىدۇ»، ئۇلار ئۆزئارا ھېچنېمە ئالماشتۇرمايدۇ، ئۆزىنىڭ ئوي - پىكىر ۋە ھېسسىياتىنى ھېچكىمگە دېمەيدۇ.

قىزلار دوستلىرى بىلەن ناھايىتى يېقىن مېڭىشقا ھېرىس، لېكىن ئوغۇللار ئوخشىمايدۇ، ئۇلار يول ماڭغاندا سەل ئارىلىق قالدۇرۇپ مېڭىشقا رازى.

چوڭ بولۇشۇڭغا ئەگىشىپ، ئاستا - ئاستا ئۆزۈڭنىڭ مۇقىم يۈرگىنى بولىدۇ، ئىككى كىشىلىك دۇنياغا ئىگە بولىسەن. يۈرگىنىڭ ئىمكان بار كۆپ ۋاقىت سەن بىلەن بىللە بولۇشنى ئىستەيدۇ، سەن بىلەن پاراڭلىشىشنى خالايدۇ، ھەتتا تۇرمۇشۇڭنىڭ كەم بولسا بولمايدىغان بىر قىسمى بولۇپ قېلىشنى ئۈمىد قىلىدۇ. سەن بولساڭ، ئۇنىڭ ئۆزۈڭ يالغۇز ھەرىكەت قىلىدىغان دائىرەڭنىڭ بولۇشىغا يول قويۇشىنى، ئۆزۈڭنىڭ كوماندىسى ياكى ھەمراھىڭ بولۇشىنى ئارزۇ قىلىسەن. بىر - بىرىگە ئوخشىمايدىغان ئىش - ھەرىكەت ئۇسۇلىنىڭ مەۋجۇت بولۇشى تۈپەيلى، كۆڭلەر ئۆتكەنسىرى ئاراڭلاردا بىر قىسىم زىددىيەت پەيدا بولىدۇ. يۈرگىنىڭ ئۆزىنىڭ سوغۇق مۇئامىلىگە ئۇچرىغانلىقىنى ھېس قىلىدۇ، سەن ئۇنىڭ تىنىمسىز كوتۇلداشلىرىدىن بىزار بولىسەن، ئازابلىنىسەن. ناۋادا سەن ھەقىقىي ئەھۋالنىڭ تەسەۋۋۇرۇڭدىكىگە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغانلىقىنى بىلەلىسەڭ، قاتتىق غەزەپلەنمەسلىكىڭ مۇمكىن. يۈرگىنىڭمۇ ھەربىر ئىشتا ئىرادەڭگە خىلاپلىق قىلماسلىقى، سەن بىلەن قارشىلاشماسلىقى مۇمكىن. ئەگەر ئۇ ئالدىڭدا توختىماي كوتۇلدىسا، دېمەك ئۇ سېنى بەك ياخشى كۆرىدۇ ھەم ساڭا قاتتىق ئىشىنىدۇ.

7. ناۋادا يۈرگىنىڭ سىنى تاشلىۋەتسە، ئازابتىن قانداق قۇتۇلۇشۇڭ كېرەك؟

مۇھەببەت دەرياسىغا ئەمدىلا غەرق بولغان ياشلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلار كۆڭلىدىكىلەرنىڭ بىرىدە ئۆز مۇھەببىتىنىڭ ئاخىرلاشقان كۆرۈنۈشىنى ئەسلا تەسەۋۋۇر قىلالمايدۇ. ئىدراك بىزگە شۇنداق دېگەن تەقدىردىمۇ، ھېسسىيات ئۆزگىرىدۇ، ھېسسىيات مەسىلىسىدە بۇرۇنقىسى بىلەن ئەكسىچە بولغان ئىشلار يۈز بېرىدۇ، بىز ئۆزىمىزنى بېسىۋالىمىز. ھېسسىياتنىڭ ئاخىرلاشقان ۋاقتىنى بايقىغان چېغىمىزدا، بىز ئادەتتە كۆزىمىزنى يۇمۇۋالىمىز. كۆرۈشكە تېگىشلىك بولغان بارلىق تەپسىلاتلارنى كۆرمەسكە سالىمىز. تاشلىۋېتىش ئالدىدا تۇرغانلىقتەك شەپقەتسىز رېئاللىقنى ئۇنتۇيمىز.

ناۋادا سىنى چىن يۈرىكىڭدىن ياخشى كۆرگەن ئادىمىڭ تاشلىۋەتسە، سەندە خاتا تۇيغۇ پەيدا بولىدۇ. سەن ھەش - پەش دېگۈچە تەگسىز غارغا تاشلىۋېتىلگەندەك، مەڭگۈ باش كۆتۈرەلمەيدىغاندەك ھېسسىياتقا كېلىپ قالىسەن.

بەلكىم سەن ئەمەلىيەتنىڭ ئۈنچىلىك ئېغىر ئەمەسلىكىنى، پەقەت يۈرگىنىڭ بىلەن مۇناسىۋىتىڭنىڭ ئۈزۈلگەنلىكىنىلا ھېس قىلىسەن. . . بۇ سېنىڭ مۇشۇ ئىشقا بولغان قارىشىڭغا باغلىق، ساڭا قوبۇل قىلىش تەس كەلگىنى شۇكى، باشقا بىر ئوغۇل بالا مەۋجۇت بولغاچقا، ئۇ قىز سىنى تاشلىۋەتتى، بۇنداق ئەھۋالدا سەن ئۆزۈڭدىن گۇمانلىنىسەن، كۆزلىرىڭدىن ئۇيقۇ قاچىدۇ، گېلىڭدىن تاماق ئۆتمەيدۇ، ئورۇقلاپ ياغاچتەك بولۇپ قالىسەن.

مۇھەببەت شەپقەتسىزلىك بىلەن رەت قىلىنغان چاغدا، بەزىلەر ھەتتا دۇنيادا ياشاشنىڭ ھېچقانداق ئەھمىيىتى يوقتەك ھېسابلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار ناھايىتى ئاسانلا ئۆلۈۋېلىشنى ئويلايدۇ،

ناھايىتى ئاسانلا تۇيۇق يولغا كىرىپ قالىدۇ. ئۇلار ئۇچۇن سىرتـ ـنىڭ ياردىمى ئىنتايىن مۇھىم تۇيۇلىدۇ. سېنىڭ ئەتراپىڭدا مۇشۇنـ ـداق ئادەملەر بولسا، ئۇلارغا تەشەببۇسكارلىق بىلەن كۆڭۈل بۆل، رېئاللىقۇا باتۇرلۇق بىلەن يۈزلىنىش كېرەكلىكىنى ئېيىت، قايغۇ ـ ھەسرەتلىرىنى تۈگىتىشكە ياردەم قىل. ئادەتتىكى ئەھۋالـ ـدا، ھېسسىيات جەھەتتىكى بۇنداق جاراھەت ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ ئاستا ـ ئاستا ساقىيىپ كېتىدۇ. بىر مەزگىل ئۆتكەندىن كېيىن، سەن ئۆتمۈشتىكى ئىشلارنى ئويلايسەن، سەن شۇ چاغدا ئۆزۈڭگە مۇنداق سوئال قويىسەن: ئەينى چاغدا ئۇنىڭغا نېمانداق تارتىشىپ كەتكەندىمەن؟ غەزەپ ـ نەپرەت ۋە گۇمانغا تولغان قاراشـ ـلار سۇسلايدۇ ھەم تۈگەيدۇ، سەندە يېڭى بىر نىشان پەيدا بولىدۇ. سەن يەنە بىر قېتىم مۇھەببەت پۇرسىتىگە ئېرىشىسەن.

كۆلپەتلىك مۇھەببەتنىڭ ئالتە باسقۇچى:

سەن جەزمەن ھېسسىيات يارىسىغا قارشى كۈرەشنى قانات يايدۇر.

يۈرىكىڭدىن ئايرىلىپ قېلىش ئازابى.

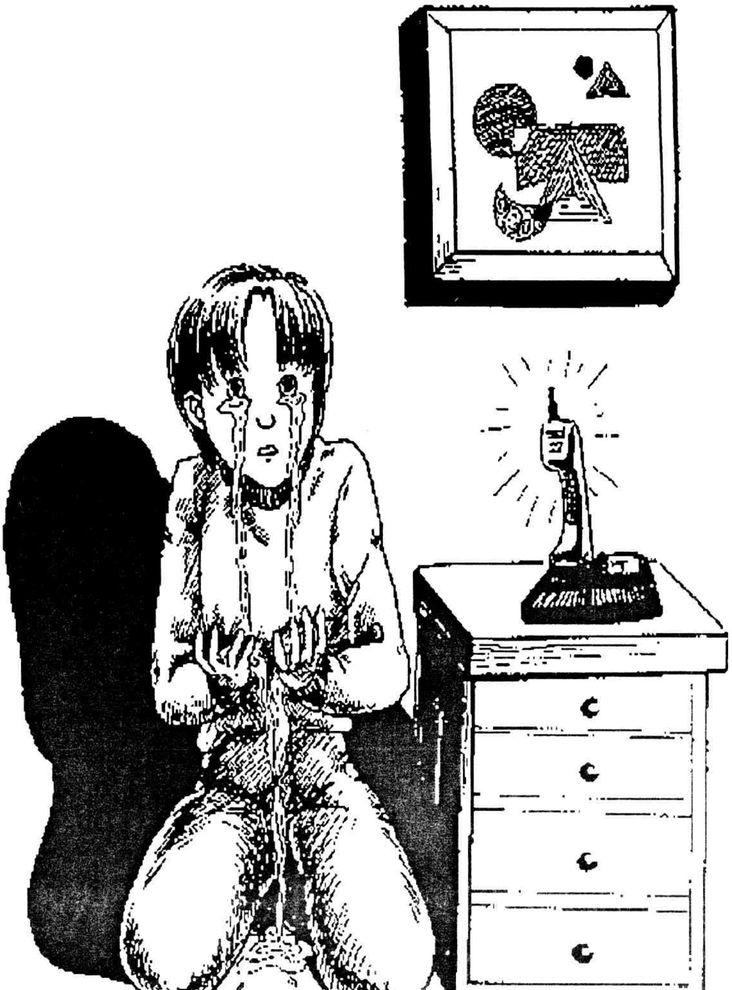
يۇتمەس ـ تۈگىمەس ھەسرەت.

جاراھەتنى ۋاقىت داۋالايدۇ، سەن ئۆزۈڭگە توختىماي مۇنداق دېگىن: ئۇ مېنىڭ ئازابلىنىشىمغا ئەرزىمەيدۇ.

ھېسسىيات قۇرۇق.

ئىشتىن كېيىن قاتتىق ئويلان: مېنىڭ مۇھەببىتىم نېمىشقا بۇنداق بىردەمدىلا ئاياغلىشىدۇ، مەن نېمىنى خاتا قىلدىم؟

دەرد ـ ئەلەم تۈگىگەندىن كېيىن، سەن ئۆزۈڭنىڭ يېڭىلىنىپ قالغانلىقىڭنى سېزىسەن.



سەن يىغلىساڭ قورقماي يىغلاۋەر باسالمىلىقنى تاشلا!

ناۋادا سەن ئالدىنقى قېتىمقى قايغۇدىن قۇتۇلماي تۇرۇپ، كېيىنكى قېتىملىق خەتەرگە ئالدىراپ قەدەم قويساڭ، ئۇنداقتا كېلەر قېتىم-لىق مەغلۇبىيەت ئالدىڭدا قاراپ تۇرغان بولىدۇ. چۈنكى، سېنى تاشلىۋەتكەن قىز شۇڭغىچىلىك كاللاڭدا مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولىدۇ. بۇنىڭدىن يېڭى يورگەن قىزىڭ بەك خاپا بولىدۇ.

سەن بۇ ئىشنى باشقىلارغا دېيەلىگەن بولساڭ، ئەھۋال تېخىمۇ ياخشى بولۇپ كېتىشى مۇمكىن.

پەرىشان بولۇپ قالغان چاغلىرىڭدا، دەردىڭنى ئاڭلىغۇدەك ئىشەنچلىك بىرەر ئادىمىڭ بولسا ياخشى بولاتتى. بۇنداق ئەھۋالدا، سەن يىغلىيالىساڭ قورقماي يىغلاۋەر! ياسالمىلىقنى تاشلا، قەس-تەنگە بەردەم بولۇۋالما، كۆز ياشلىرىڭ چاناقلىرىڭدا لىغىرلاپ تۇرسا، نېمىشقا ئۇنى ئىختىيارىغا قويۇپ بەرمەيسەن؟ ھەتتا شۇنداق دېيىشكە بولىدۇكى، كۆز ياش سەن ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. ئۇ كۆڭلۈڭنى ئۆزۈڭدىن بۇيان بېسىپ تۇرغان غەشلىكنى تۆكتىپ، بۇزۇلۇپ كەتكەن روھىي تەڭپۇڭلۇقۇڭنى ئاستا ـ ئاستا ئەسلىگە كەلتۈرۈۋېلىشىڭغا ياردەم بېرىدۇ. ئازابلىرىڭنى يوشۇرۇشقا ئۇرۇن-ما، بولمىسا كېسەل سېنى يىقىتىپ قويىدۇ. ھاقارەت ۋە كەمسى-تىشلەرگە قارىما، پۈتۈن ئىغىرچىلىقنى ئۆز ئۈستۈڭگە ئېلىۋالما، بۇنىڭدا تارتىدىغان ئازابلىرىڭنىڭ چېكى بولمايدۇ. رېئاللىقنى تەن ئال، سەن تاشلىۋېتىلدىڭ، بۇنىڭ ئۈچۈن ئازاب چېكىشىڭ، ئىز-زەت ـ ھۆرمىتىڭگە دەخلى ـ تەرۇز يېتىشى مۇمكىن. بىر مەزگىل-لىك مۇھەببەت ئاخىرلاشقان چاغدا، مەسئۇلىيەتنى مەلۇم ئادەم يالغۇز ئۈستىگە ئالماسلىقى كېرەك. بۇ ھالەتنى ئىككى ئادەمنىڭ سەۋەنلىكى پەيدا قىلغان. ئۆزۈڭدىن ئارتۇقچە ئاغرىنىپ يۈرمە، پۈتۈن ئاچچىقىڭنى ھېلىقى «بەتنىيەت» قىزدىنمۇ ئېلىپ يۈرمە. ئۆزۈڭگە مۇنداق دەپ تەسەللى بەر: مۇھەببەت ئىشىدا، مەن دۇنيادا ئۇچۇشسىزلىقتا ئۇچرىغان بىردىنبىر ئادەم ئەمەس، غايەت زور

ئىنسانلار توپىدىكى بىر ئەزامەن.

8. تارلىق قىلىش قانداق پەيدا بولىدۇ؟

سەن بىر قىزنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ، ئاشۇ قىزنىڭمۇ ئۆزۈڭگە ئوخشاش ھېسسىياتتا بولۇشىنى، ئۇنىڭمۇ سېنى يۈزدە يۈز ياخشى كۆرۈشىنى كۈچلۈك ئارزۇ قىلىسەن. ئەمما، ئىشلار سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنداق ئاددىي ئەمەس، قىلماقتىن دېمەك كۆپ ئاسان. مۇھەببەت قانداقتۇر تاسادىپىي ئىش ئەمەس، ئۇ تاشقى دۇنيانىڭ تەسىرىگە ناھايىتى ئاسان ئۇچرايدۇ. بىر - بىرىنى ياخشى كۆرۈشكەن ئىككى ياشنىڭ ئارىسىدىكى بىرى باشقا بىرىنى ياخشى كۆرۈپ قېلىشى ئېھتىمالغا بەك يېقىن. ئادەتتە دېيىلىپ كېلىۋاتقان «ئۈچىنچى شەخس» مانا شۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئىككىنچى تەرەپ بۇنى چۈشەنمىسە، تارلىق قىلىش ئاسانلا يۈز بېرىشى مۇمكىن. ئەلۋەتتە، تارلىق قىلىش مەلۇم بىر ئادەمگە قارىتىلغان بولۇشى ناتايىن. مەلۇم قىزنىڭ ۋە مەلۇم خىزمەتكە نىسبەتەن سەندە تار-لىق قىلىش پەيدا بولۇشى ئېھتىمال.

ئەڭ كۆپ كۆرۈلىدىغان تارلىق قىلىش ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوستىغا قارىتىلغان بولىدۇ، ھەتتا بەزىلەر، دوستۇم مېنى ئالداپ يۈرگەنمىدۇ، دەپ دوستىغا تارلىق قىلىدۇ. ئۇنداقلار ھەمىشە غەم-كىن يۈرىدۇ، باشقا بىرىنى ياخشى كۆرۈپ قالغانمىدۇ، دەپ يۈرگى-نىدىن گۇمانلىنىپ، ئورۇنسىز كۈندەشلىك قىلىدۇ. ئۇلار يۈرگى-نىنى ئۈچىنچى شەخس بىلەن بىللە بولغاندا شۇ قەدەر مۇلايىم، شۇ قەدەر سۆيۈملۈك بولۇپ كېتىكەن، ئۇنىڭ بىلەن ئۆزىمۇ ئەزەلدىن قىلىپ باقمىغان ئىشلارنى قىلغان ھالەتتە تەسەۋۋۇر قىلىدۇ. سې-نىڭ بۇ پەرەزلىرىڭ مەيلى ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولسۇن - بولمى-سۇن، بۇ كۆرۈنۈشلەر كۆز ئالدىڭغا كەلگەندە، سەندە گۇمان پەيدا

بولماي قالمايدۇ، غەزەپ، قورقۇش ھەم نەپرەت قاتارلىق تۇرلۇك كەيپىياتلار سىنى ئۆز ئىلكىگە ئالىدۇ.
كاللاڭدا مۇشۇنداق ئويلار پەيدا بولۇپ قالسا، ئۇ چاغدا سەن قىلىدىغان ئىش — ئۆزۇڭدە ئىشەنچ يېتىلدۇرۇش.
بۇنىڭلىق بىلەن جىددىيلىشىشىڭنىڭ ئاساسى يوق، چۈنكى يۇرگىنىڭ ھېلىقى ئاتالمىش «ئۈچىنچى شەخس» بىلەن پەقەت بىر نەچچە ئېغىز پاراڭلاشقان بولۇشى مۇمكىن، نېمىگە شۇنچە جىددىيـ لىشىپ كېتىسەن؟ بۇ مەسىلىلەرنى ھەل قىلىشىڭغا ئۆز قىممىتىنى بىلىش ياردەم بېرىدۇ. سەن رېئاللىقنى قوبۇل قىل، سەن ئازار يېگەن ياكى پات ئارىدا ئازار يېيىشىڭ مۇمكىن. سەن چىن يۇرەـ كىڭدىن ياخشى كۆرۈپ كېلىۋاتقان يۇرگىنىڭ سەندىن ئايرىلىپ كەتكەن، ئەمما سەن ئۇنى تاكى ھازىرغا قەدەر قاتتىق سېغىنىپ يۇرۇۋاتقان بولساڭمۇ، شۇ نەرسە جەزمەن يادىڭدا بولسۇن: ھاياتىڭـ دىكى ئەڭ مۇھىم ئادەم سەن ئۆزۇڭ. سەن ئۇنىڭ سەۋەبىدىن ئۆزۇڭگە ئۆزۇڭ ئازار بەرگۈچى بولما، يەككىلىك بىلەن بۇ دۇنياـ دىن ۋاز كەچمە.
باشقىلار سېنى باشقا بىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، سېنىڭ مەـ لۇم جەھەتلەردە باشقىلارغا يەتمەيدىغانلىقىڭنى بايقىغان چاغدا، سەندە تارلىق قىلىش پەيدا بولۇشى مۇمكىن.
تارلىق قىلىش باشقا بىر ئەھۋالدىمۇ پەيدا بولىدۇ، باشقىلار سېنى باشقا بىرى بىلەن سېلىشتۇرۇپ، سېنىڭ مەلۇم جەھەتلەردە باشقىلارغا يەتمەيدىغانلىقىڭنى بايقىغان چاغدا، مۇنداقچە ئېيتقاندا، سەن مەلۇم بىرىنىڭ يۇرگىنىڭنى تارتىۋېلىش كويىدا يۇرگەنلىكىنى ھېس قىلغاندا، سەندە تارلىق قىلىش پەيدا بولىدۇ. ئۇنىڭ ئۇستىدـ گە، بۇ ئىش ئادەتتىكى ئەھۋالدا يوشۇرۇن بولىدۇ. سەن بۇنىڭغا ئەسلا ئايرىلىشالمايسەن. شۇنىڭ بىلەن، ھەقىقىي ئەھۋالنى بىلگەن چېغىڭدا، قاتتىق غەزەپلىنىسەن. باشقىلارغا تارلىق قىلىشنى چۇـ

جىددىيلىشىشىڭنىڭ ئاساسى يوق. چۈنكى يۈرگىنىڭ ھېلىقى ئاتالمىش ئۈچىنچى شەخس بىلەن پەقەت بىر نەچچە ئېغىز پاراڭلاشقان بولۇشى مۇمكىن. نېمىگە شۇنچە جىددىيلىشىپ كېتىسەن

شىنىشكە بولىدۇ. بىراق، ئۇبدان ئويلىنىشنىڭ كېرەك، تەنتەكلىك قىلىشقا بولمايدۇ، بولمىسا باشقىلار ئوتتۇرىدا نەپكە ئېرىشىپ قالىدۇ.

بۇنداق ئوي ـ پىكىر كاللاڭدا چوڭقۇر يىلتىز تارتىپ كەتسە بولمايدۇ. ھىيلە ـ مىكىر ئىشلىتىپ، باشقىلاردىن ئۈچ ئېلىش خىيالىدا بولما، دىققەت ـ نەزىرىڭنى ئۆزۈڭ قىزىقىدىغان باشقا ئىشلارغا بۇرا. مەسىلەن، كىنو كۆر ياكى تەنتەربىيە پائالىيەتلىرى بىلەن مەشغۇل بول، يېقىن دوستلىرىڭ بىلەن سىرداش، ئۆزۈڭ-نىڭ ئىشلىرىنى ئۇلارغا سۆزلەپ بەر، ئۇلارنىڭ ساڭا بولغان كۆز قاراشلىرىغا قۇلاق سال. يەنە شۇ نەرسىنىمۇ ئوچۇق بىلىۋالكى، يۇرگىنىڭ سەندىن ھەقىقەتەن ئايرىلىپ كەتكەن بولسا، بۇنىڭغا يالغۇز يۇرگىنىڭلا مەسئۇل بولۇپ قالماي، سېنىڭ ئۆزۈڭدىمۇ باش تارتىپ بولمايدىغان مەسئۇلىيەت بار. شۇڭا، سەن يۇرگىنىڭنى راستىنلا ياخشى كۆرسەڭ، ئۇنىڭ ھەممە ئىشلىرىنى ئەپۇ قىلىۋەت-كىنىڭ تۈزۈك.

ئۆزۈڭدە تارلىق قىلىش خاھىشى بارلىقىنى ھېس قىلساڭ ياكى تارلىق قىلىۋاتقانلىقىڭغا جەزم قىلالىساڭ، كەيپىياتىڭغا قارىتا ھە-رىكەت قوللان. مەسىلەن، بىر قىسىم كەسپىي خادىملارنىڭ تەكلى-پىنى ئاڭلاپ باق.

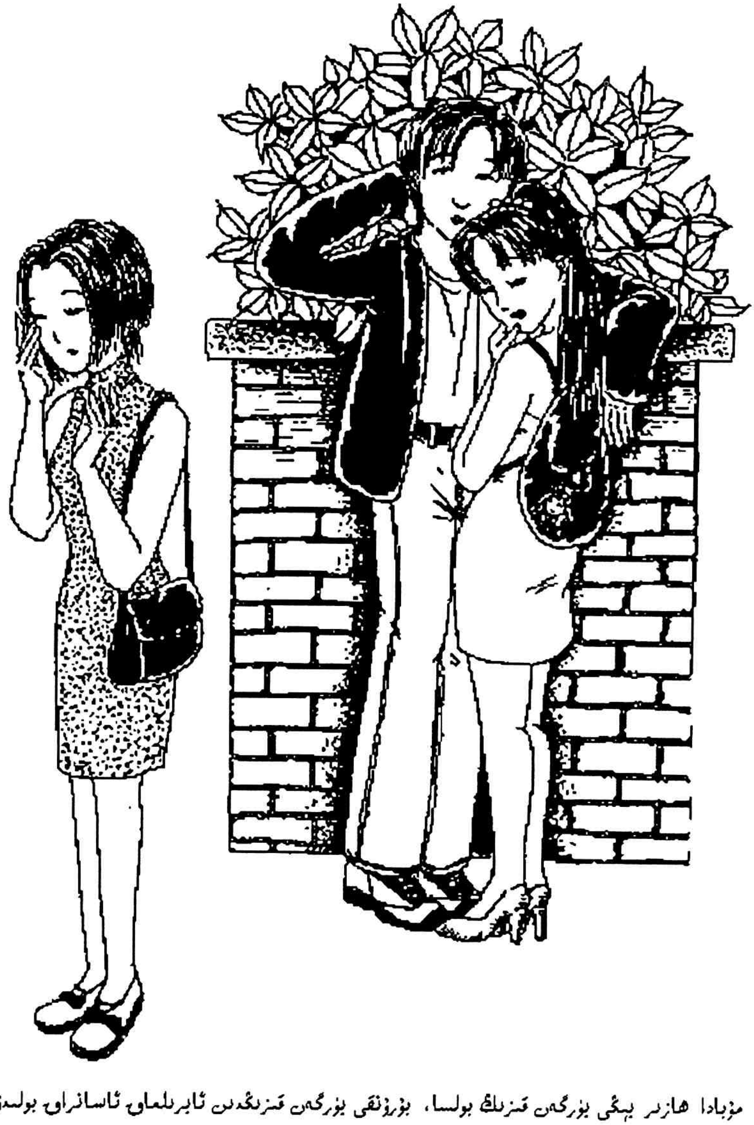
شۇڭا، ئەر ـ ئاياللار ئارىسىدا پەيدا بولغان تارلىق قىلىشنىڭ ئۇسۇللىرى ئوخشاش بولمايدۇ. ئاياللار كۆپ ھاللاردا تارلىق قى-لىش ئۇسۇللىرىنى كۆڭلىدە ساقلايدۇ، «خەتەرلىك» ھىيلە ـ مىكىرلارنى ئىچىدە پىشۇرىدۇ. ئەرلەر ھوجۇم خاراكتېرلىك ئۇ-سۇل قوللىنىدۇ. ئۇلار ئاساسەن ياخشى كۆرگەن يۇرگىنىنى تارتى-ۋېلىش غەرىزىدە يۇرگەن «ئۇچىنچى شەخس»لەرنى قاتتىق ئەدەپ-لەيدۇ. مەسىلىنى «ئەرزىمەس» ئۇسۇل ئارقىلىق ھەل قىلىشقا ئۇلارنىڭ شۆھرەتپەرەسلىكى يول قويمايدۇ. شۇڭا، ئۇلار ئوچۇن

ئېتىقاندا، تارلىق قىلىشتىن ناھايىتى ئاسانلا تراگېدىيە ياكى جىنا-يى ئىشلار ئەنزىلىرى سادىر بولىدۇ، ھەتتا بىر قىسىم ئەرلەر باركى، ئۇلارغا يۈرگىنىڭ باشقىلار بىلەن پاراڭلاشقان چاغدىكى ئىپادىسى زىيادە يېقىنچىلىق قىلغانلىق بولۇپ تۇيۇلۇپ كېتىدۇ، شۇنىڭ بىلەن تارلىق قىلىدۇ. تارلىق قىلىش نۇرغۇن مەسىلىلەرنى پەيدا قىلىدۇ. شۇڭا، ئۆزۈڭدە تارلىق قىلىش خاھىشى بارلىقىنى ھېس قىلساڭ ياكى تارلىق قىلىۋاتانلىقىڭغا جەزم قىلالىساڭ، كەيپىياتىڭغا قارىتا ھەرىكەت قوللان، مەسىلەن بىر قىسىم كەسپىي خادىملارنىڭ تەكلىپىنى ئاڭلاپ باق.

9. ئۇنى ئازابلىماسلىق ئۇچۇن، ئۇنىڭدىن قانداق ئايرىلىش كېرەك؟

سەن مۇشۇ يېشىڭدا، ئۆزۈڭ ئىلگىرى ئەسەبىيلەرچە ياخشى كۆرگەن يۈرگىنىڭگە مۇھەببىتىڭ سۇسلاپ كەتسە، بۇمۇ ئالاھىدە كۆتۈلمىگەن ئىش ئەمەس. چۈنكى، ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ، بۇ دۇنيادا ئەسلىدە سۆيۈملۈك قىزلارنىڭ شۇنچىلىك كۆپ ئىكەنلى-كىنى بايقايسەن. بۇنىڭدىن سەن ئىككىڭلارنىڭ بىر - بىرىگە مۇۋا-پىق ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىسەن.

ۋاقىتنىڭ ئۆزگىرىشى بىلەن ھازىر يۈرۈۋاتقان قىزىڭغا كۆڭ-لۈڭنىڭ يوقلۇقىنى سەزسەڭ، ياخشىسى ھەقىقىي ئەھۋالنى ئۇنىڭغا سەمىمىيلىك بىلەن ئېيت، ئۇنىڭغا ھەرگىز چاپلىشىۋالما. بۇ سەن ئۈچۈن سەل تەس بولۇشى مۇمكىن. لېكىن، سەن شۇنى بىلىۋال، سېنىڭ ئۇنىڭ ئالدىدا نەيرەڭۋازلىق قىلىدىغان ھوقۇقۇڭ يوق. ھەقىقىي ئەھۋالنى ئۇنىڭغا دېگەن چېغىڭدا ئىمكان بار سەمىمىي بول، ئۇنىڭ غۇرۇرىغا ئازار يېتىپ قالماسلىقىغا دىققەت قىل. ئۆزۈڭ تەسەۋۋۇر قىلىپ باق، ناۋادا ئۇنىڭ ئورنىدا سەن بولساڭ،



مۇبادا ھازىر يېڭى يۈرگەن قىزىڭىز بولسا، بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭىزدىن ئايرىلماق ئاسانراق بولىدۇ.

سەن قانداق قىلاتتىڭ؟ شۇڭا، ساڭا دىل ئازارى بولۇپ تۇيۇلغان گەپ - سۆز ۋە ئىش - ھەرىكەتلەر ئۆز نۆۋىتىدە ئۇنىڭغىمۇ ئازاب بولۇپ تۇيۇلۇشى مۇمكىن. گەپ قىلغان چاغدا، ئۇنىڭغا جازانىڭ تەمىنى تېتىتىشتىن ساقلان، بەزىدە ئەدەپ - قائىدە خاراكتېرلىك يالغان گەپلەرنى ئاز - تولا قىلىپ قويۇشمۇ ئىنتايىن زۆرۈر.

مۇبادا ھازىر يېڭى يۈرگەن قىزىڭ بولسا، بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭدىن ئايرىلماق ئاسانراق بولىدۇ. بۇ چاغدا سىلەرنىڭ مۇھەببىتىڭلارغا تەسىر كۆرسىتىدىغان ئامىللار كۆپ. سېنىڭ پوزىتسىيەڭ ئوبيېكتىپ بولسۇن، بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭغا تىل يارىسى قىلما، باشقىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنىڭ ئەيىبى توغرۇلۇق داۋراڭ سالما، بۇ ياخشى چارە ئەمەس. بۇ ھەقىقىي ئەھۋالغىمۇ ئۇيغۇن ئەمەس، شۇنداقمۇ؟ بۇرۇنقى يۈرگەن قىزىڭ ھازىرقى يۈرگەن قىزىڭدىن ناچار بولۇشى ناتايىن، سەن پەقەت بىز بىر - بىرىمىزگە ماس كەلمەيمىز دەپ ھېسابلىدىڭ. رېئاللىقنى قوبۇل قىل، يىگىتلەر، قايتا - قايتا سىناقتىن ئۆتكۈزۈش — سېنىڭ مۇشۇ يېشىڭ ئۈچۈن ناھايىتى مۇھىم. بۇ ھەم ئىنتايىن تەبىئىي ئىش، بۇ چوڭ بولۇش داۋامىدا تۆلەنگەن بەدەل.

10. مۇھەببەت جىنسىي ئالاقىگە ئوخشىمايدۇ، جىنسىي ئالاقىمۇ مۇھەببەت يارىتالمايدۇ

مۇھەببەت بولمىسا، جىنسىي ئالاقە بولۇشى مۇمكىنمۇ؟ بۇنىڭ جاۋابى ئېنىق، ئەلۋەتتە. مۇھەببەت ۋە جىنسىي ئالاقە پۈتۈنلەي ئوخشاش بولمىغان ئىككى ئىش. ئىككىسى بىللە مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ، ئايرىم - ئايرىم ھالەتتىمۇ مەۋجۇت بولۇپ تۇرالايدۇ. دەل شۇنداق بولغاچقا، بەزى ئەر ياكى ئايال قارشى تەرەپنى جىنىدىن ئەزىز كۆرگەن، ئۇزۇن يىل بىللە ئۆتكەن بولسىمۇ، لېكىن

ئۇلاردا جىنسىي ئالاقە بولمايدۇ. بۇنىڭ ئەكسىچە، مۇنداق كىشى-
لەرمۇ بولىدۇ، ئۇلارنىڭ ئارىسىدا جىنسىي ئالاقىدىن باشقا ھېچنې-
مە بولمايدۇ، مۇھەببەتتىن سۆز ئېچىش ئەسلا مۇمكىن ئەمەس.
بۇنداق كىشىلەر ئورتاق ياشاش داۋامىدا قاتمۇقات قىيىنچىلىقلارغا
يولۇقىدۇ. بۇنىڭ سەۋەبى شۇكى، ئۇلار جىنسىي ئالاقە ۋە مۇھەب-
بەتتىن ئىبارەت بىر - بىرىگە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدىغان ئىككى
شەيئىنى بىر - بىرىگە ئارىلاشتۇرۇپ قويىدۇ.

ھەقىقىي جىنسىي ئالاقە مۇھەببەتنى ئالدىنقى شەرت قىلىشى
كېرەك. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، قىزلار مۇلايىمراق بولغان ھەم ئۆزى-
نى چۈشىنەلەيدىغان يىگىت بىلەن ھال - مۇڭ بولۇشنى، شۇ
ئارقىلىق مۇلايىم يات جىنستىن ھۇزۇرلىنىشنى خالايدۇ. مۇرادىغا
يەتكەن قىز يىگىتنىڭ قىزىقىش - ھەۋىسىنى، ھەتتا ئۇنىڭ پائالى-
يەت چەمبىرىكىنى ئۆز تۇرمۇشىدىكى ئەڭ مۇھىم ئىش دەپ ھېساب-
لايدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ نەزىرىدە، سىلەرنىڭ ھېسسىيات ۋە
بىر - بىرىڭلار ئارىسىدىكى يېقىنلىق جىنسىي ئالاقىدىن كۆپ
مۇھىم ئورۇندا تۇرىدۇ.

ئىككىنچى، سۆيۈشۈش مۇۋاپىق بولۇشى كېرەك

1. سۆيۈشۈش

مەن يېقىندا يۇرگىنىم بىلەن باغچىدا ئايلاندىم، بىزگە كۆڭلىمىز بىر قىسما بولغاندەك تۇيۇلدى. بىز ئۇزۇن ئورۇندۇقتا ئولتۇردۇق، ئۇ يېنىمدا ماڭا يېپىشىپ ئولتۇراتتى. ئۇ بىردىنلا لېۋىنى مېنىڭ لېۋىمگە باستى، ئۇنىڭ چىرايىدىن ئوتتۇنۇش چىقىپ تۇراتتى. مېنىڭ قەلبىم چەكسىز ھاياجانغا چۆمدى، نېمە قىلارىمنى بىلەلمەي قالدىم. تىلىمنى ئۇنىڭ ئاغزىغا سېلىشىم كېرەكمۇ - ئەمەسمۇ، ئۇقالمىدىم. ئىشقىلىپ بۇ قېتىمقى تۇيۇقسىز ھۇجۇمدىن — سۆيۈشۈشتىن ئۆزىمىزنىڭ تەمتىرەپ قالغانلىقىمىزنى بايقىدۇق. ئىككىمىز تىلىمىزنى نەگە قويۇشنى، قانداق قىلىشنى بىلەلمىدۇق. قاملاشتۇرالمىغانلىقىمىزنى سېزىپ، سۆيۈشۈشتىن شۇئان توختىدۇق، بىر - بىرىمىزگە قاراپ كۈلۈشۈپ كەتتۇق. سۆيۈشۈشنىڭ قانداق ئىشلىقىنى كېيىن بىلدۇق. بىز ھازىر دائىم سۆيۈشۈپ تۇرىمىز.

كلارئوس (17 ياش)

كلارئوس يولۇققان كەچۈرمىشكە بۇ جەھەتتە تەجرىبىسى يوق ياكى تەجرىبىسى ئازراق ئاشىق - مەشۇقلارنىڭ ھەممىسى يولۇقىدۇ، مەن بۇنىڭغا ئىشىنىمەن. سۆيۈشۈش دۇنياغا ئاپىرىدە بولغان كۈندىن تارتىپلا كىشىلەرگە نېسىپ بولىدىغان ئىقتىدار ئەمەس، ئۆگىنىشكە توغرا كېلىدۇ. سۆيۈشۈش شۆلگەي ئالماشتۇرۇش ئە-

مەس، لېكىن سەنمۇ قارشى تەرەپنىڭ شۆلگىيىدە زەھەر باردەك قىلىپ كەتمە. يۇرگىنىڭ بىلەن سۆيۈشۈش ئارقىلىق ھېسسىياتىڭ-نى ۋە ئارزۇ - ئىستەكلىرىڭنى ئىزھار قىلىسەن، بۇ خىل سۆيۈ-شۈش ئاتا - ئانىلار بىلەن پەرزەنتلەرنىڭ ئۆزئارا سۆيۈشۈشىدىن ناھايىتى چوڭ پەرقلىنىدۇ. چۈنكى، بۇنداق سۆيۈشۈش جىنسىي مۇھەببەت بىلەن قىلچە مۇناسىۋەتسىز. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى-دە، بالىلىق چاغلىرىڭدا ئاتا - ئاناڭدىن ئېرىشكەن مېھرىبانلىقنى باشقىلارغا بېرىۋەتكەنلىكىڭنى بايقايسەن، بۇ دېگەنلىك، مۇھەببەتكە سازاۋەر بولغان كىشى چوقۇم مۇھەببەت ئارقىلىق بەدەل تۆلىشى كېرەك، دېگەنلىك ئەمەس. بىراق، كىچىكىدە ئاتا - ئانىسىنىڭ كۆيۈنۈشىگە تۇزۇكرەك ئېرىشەلمىگەن ئادەم مۇھەببەتتە ئاز - تولا قىيىنچىلىققا يولۇقىدۇ.

تۇنجى سۆيۈشۈش ھەربىر كىشى ئۈچۈن ئەھمىيىتى قالتىس چوڭ بىر ئىش. چۈنكى، سۆيۈشۈش ئاجايىپ ئۇتلۇق ھېسسىياتنى ئىپادىلەش شەكلى. سەن بەلكىم ئاڭلىغاندۇرسەن، سۆيۈشكەن چاغ-دا بىرى تىلىنى يەنە بىرىنىڭ ئاغزىغا سالىدۇ. ئەمما، كېيىنكى قەدەمدە قانداق قىلىش كېرەك؟ مۇھەببەتتىكى بارلىق شەيئىلەرگە مۇئامىلە قىلغاندەك، سۆيۈشۈشكىمۇ ئېھتىيات بىلەن مۇئامىلە قىل-مىساڭ بولمايدۇ.

ناۋادا سەن سۆيۈشۈشنى سىناق قىلماقچى بولساڭ، سۆيۈشۈش پۇرسىتىدىن ئوبدان پايدىلىنىشنى ئۆيلىساڭ، ئاخىرقى ھېسابتا ئۈمىدسىزلىنىپ قېلىشىڭ مۇمكىن. سەن سۆيۈشۈشمەكچى بولغان يۇرگىنىڭ بىلەن ئاراڭلاردا ھېچقانداق مۇھەببەت بولمىسا، سۆيۈش-كەن چاغدا ھاياجانلىق تۇيغۇلارنى ھېس قىلالمايسىلەر، سىلەرنىڭ تۇنجى سۆيۈشۈشۈڭلارنىڭ قىلچە لەززىتى بولمايدۇ. سەن قۇرداش-لىرىڭنىڭ ئالدىدا ئۆزۈڭنى كۆرسىتىش ئۈچۈن بىرى بىلەن سۆ-يۈشكەن بولساڭ، بۇنداق سۆيۈشۈشمۇ ئەھمىيەتسىز، بۇ ھەتتا

تۇنجى سۆيۈشۈش ھەربىر كىشى ئۈچۈن ئەھمىيىتى قالتىس چوڭ بىر ئىش.

مۇھەببەتنىڭ كۆرسىنى چۈشۈرگەنلىك بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.
ناۋادا يۈرگىنىڭ مۇھەببەت دەرياسىغا غەرق بولۇپ كەتكەن بولسا، سۆيۈشۈشتىن كېيىن سىلەردە بەدەن ئارقىلىق قارشى تەرەپكە يېقىنچىلىق قىلىش ئىستىكى پەيدا بولىدۇ. بۇ سىلەرگە ھەقىقەتەن بىر يېڭىلىق بولۇپ تۇيۇلىدۇ. بۇنداق يېقىنلىشىشقا سىلەر جەزمەن قىزىقىپ قالىسىلەر.
سەن زادى قاچاندىن تارتىپ ئايال زاتىغا يېقىنلىشىشقا باشلايسەن. بۇنىڭ ئېنىق قانۇنىيىتى يوق. چۈنكى، ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى پەرقلىق بولىدۇ. بەزى يىگىت ـ قىزلار 15 ـ 16 ياشلاردا جىنسىي تەجرىبىگە ئىگە بولىدۇ. بەزى يىگىت ـ قىزلار 18 ـ 19 ياشقا كىرگەن چاغدىمۇ بۇ ئىشلارنى ئاڭلىسا يۈزى قىزىرىدۇ. شۇڭا، سەن ھەرگىزمۇ ئۆزۈڭنى قۇرداشلىرىڭغا سېلىشتۇرۇپ ئارزۇيۇڭغا خىلاپ ھالدا ئۆزۈڭ قىزىقمىغان ئىشلارنى قىلىپ سالما. سەن پەقەت ئۆزۈڭنىڭ جىسمانىي ۋە روھىي يېتىلىش ئەھۋالىڭغا ھۆرمەت قىل.
ئىلمىي ستاتىستىكا شۇنى كۆرسىتىدۇكى، قىزلار بۇ مەزگىلگە ئوغۇللاردىن بالدۇر قەدەم قويىدۇ، ئوغۇللار بۇ جەھەتتە تەشەببۇسكارراق بولىدۇ.
بۇگۈنكى كۈندە چېركاۋلاردا بۇرۇنقىغا ئوخشاش قىزلىق ئىپپەت نىكاھنىڭ ئالدىنقى شەرتى قىلىنىسىمۇ، لېكىن بىر قانچە ئون يىلدىن بۇيان، جەمئىيەت تەرەققىياتىغا ئەگىشىپ كىشىلەرنىڭ ئىدىيىسىدە كۈنسېرى ئۆزگىرىش روي بەردى. توي مۇراسىمىدا يىگىت بىلەن قىزنىڭ «گۇناھسىز» ياكى گۇناھسىز ئەمەسلىكىگە نۇرغۇن كىشىلەر ئالاھىدە ئەھمىيەت بېرىپ كەتمەيدىغان بولدى. بۈگۈنكى كۈندىكى يىگىت ـ قىزلارمۇ رەسمىيەتچىلىككە ئېسىلىۋالمايدۇ ھەم ئەنئەنىۋى قائىدە ـ يوسۇنلارغا ئەھمىيەت بېرىپمۇ كەتمەيدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ خاھىشى بويىچە تويدىن ئىلگىرى جىن-

ـسي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈشكە رازى بولىدۇ. ئۇلارنىڭ نەزىرىدە، بۇنداق قىلىش ئاشىق ـ مەشۇقلار ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم.

ئەمما، يەنە بىر تەرەپتىن ئېيتقاندا، ھازىرقى جەمئىيەتتە يەنە بىر قىسىم قىزلار بار، ئۇلار تەربىيە سەۋەبىدىن ياكى دىنىي پەرھىز سەۋەبىدىن يېقىنچىلىقنى ئىپادىلەيدىغان ئىش ـ ھەرىكەتلەرنى تويـ ـدىن كېيىنگە ئېلىپ قويىدۇ. سەن ئۇلارنىڭ قارىشىنى ھۆرمەت قىلىشىڭ، قوبۇل قىلىشىڭ كېرەك. ئۆزىنىڭ ئىش ـ ھەرىكەت ئۇسۇلىنى بەلگىلەشكە ھەرقانداق بىر ئادەم ھوقۇقلۇق. بۇ ئىشقا ھېچكىم ئارىلىشالمايدۇ ھەم ئارىلىشىشقا ھەقلىق ئەمەس.

2. ئاياللارنىڭ بەدىنى بىلەن تونۇشۇش

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە يالغۇز ئەرلەرنىڭ بەدىنىدىلا ئۆزـ گىرىش يۈز بېرىپ قالماي، ئاياللارنىڭ بەدىنىدىمۇ ئۆزگىرىش يۈز بېرىدۇ. بىزگە مەلۇمكى، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۇرۇقدان گورمونى سەۋەبىدىن ئەرلەرنىڭ بەدىنىدە ئۆزگىرىش كۆرۈلىدۇ، ئۇنداقتا ئاياللارنىڭ بەدىنىدىچۇ؟ ئەمەلىيەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزـ گىلىدە ئاياللارنىڭ تەرەققىي قىلىشىمۇ ئوخشاشلا بىر خىل گورمونـ ـنىڭ تەسىرىگە ئۇچرايدۇ. مۇشۇ خىلدىكى گورموننىڭ رول ئوينىـ ـشى نەتىجىسىدە ئاياللارنىڭ كۆكسى بارا ـ بارا يوغىنايدۇ، ھەيز ئىشلەپچىقىرىلىدۇ. شۇ مىنۇتتىن باشلاپ ئاياللارنىڭ تېنىدە ھەر ئايدا تۇخۇم پەيدا بولىدۇ. تۇخۇم ھەرىكەتلىنىۋاتقان مەزگىلدە ئىسـ ـپېرما بىلەن ئۇچراشسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلىدۇ. مۇنداقچە ئېيتـ ـقاندا، ھەرقانداق بىر ئايال بالا تۇغۇش ئىقتىدارىغا ئىگە بولغان بولىدۇ، ھامىلدار بولۇش مۇمكىنچىلىكى ھازىرلىنىدۇ.

ئاياللارنىڭ جىنسىي ئەزاسى ئەرلەرنىڭكىگە ئوخشاش ئىچكى ۋە سىرتقى جىنسىي ئەزا دەپ ئىككىگە ئايرىلىدۇ. سىرتقى جىنسىي

ئەزا دوۋسۇن دۆڭى، چوڭ جىنسىي لەۋ، كىچىك جىنسىي لەۋ، دىلچىق، جىنسىي يول ئاغزى ۋە قىزلىق پەردىنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ؛ ئىچكى جىنسىي ئەزا جىنسىي يول، تۇخۇمدان، تۇخۇم توشۇش نەيچىسى، بالىياتقۇ ۋە بالىياتقۇ ئاغزى قاتارلىقلاردىن تەر-كىب تاپىدۇ.

قىزلىق پەردە جىنسىي يول ئاغزىدا بولىدۇ، لېكىن بۇنىڭلىق بىلەن جىنسىي يول پۈتۈنلەي ئېتىلىپ كەتمىگەن بولىدۇ. ھەيز مۇشۇ يول ئارقىلىق بەدەن سىرتىغا چىقىرىلىدۇ. جىنسىي يول ئىنتايىن ئېلاستىكلىق كېلىدۇ.

بۇگۈنكى كۈندە كىشىلەر شۇنى بىلدىكى، بەزى قىزلاردا تۇغۇ-لۇشىدىنلا قىزلىق پەردىسى بولمايدۇ، يەنە بەزى قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى سۇركىلىش ياكى ئېغىر تەنتەربىيە پائالىيەتلىرىدە ئاسان يىرتىلىپ كېتىدۇ، لېكىن كۆپىنچە قىزلارنىڭ قىزلىق پەردىسى تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتە ئاندىن يىرتىلىدۇ. قىزلىق پەردە يىرتىلغان چاغدا جىنسىي ئەزا سەل - پەل ئاغرىيدۇ ھەم ئازراق قانايدۇ. بۇنىڭدىن قىزلار ئەنسىرىشى مۇمكىن، چۈنكى ئۇلار ھېچقاچان بۇنداق ئىشقا يولۇقۇپ باقمىغان.

3. قىزلارنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى چۈشىنىش

قىزلارنىڭ جىنسىي يولىنىڭ ئۆزۈنلۈكى سەككىز سانتىمېتىر كېلىدۇ، ئۇ جىنسىي يول ئاغزىدىن بالىياتقۇغا قەدەر سوزۇلغان بولىدۇ. جىنسىي يول تېمىدا پۈرۈك ناھايىتى كۆپ، بۇ پۈرۈكلەر-نىڭ ئېلاستىكلىقى بەك كۈچلۈك، ئادەتتىكى ئەھۋالدا پۈرۈكلەر يىغىلغان ھالەتتە تۇرىدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەت قىلغاندا ياكى يەڭگە-گەن چاغدا يېيىلىپ، زەكەرنىڭ جىنسىي يولغا كىرىشى ۋە بالىنىڭ يەر يۈزىگە چۈشۈشى ئۈچۈن يول ھازىرلايدۇ. جىنسىي ھاياجانلىن-

نىش كۆرۈلگەندە، جىنسىي يول تېمى ئازراق سۇيۇقلۇق ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسى مۇشۇ سۇيۇقلۇقنىڭ ئېقىتىشى ئارقىلىق جىنسىي يولغا كىرىدۇ.

تۇخۇمدان ئۈستۈنكى داسنىڭ ئىككى تەرىپىگە جايلاشقان، ئۇ قاپارتما ھالەتتە بولۇپ، كۆپ مىقداردا تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى ئۆزىدە ساقلايدۇ. قىزلار دۇنياغا كەلگەن كۈندىن تارتىپ تۇخۇمدىنىدا تەخمىنەن 400 مىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى ساقلىغان بولىدۇ. قىزلار جىنسىي جەھەتتىن يېتىلگەندىن كېيىن 400 دىن 500 ئەتراپىدا تۇخۇم ھۈجەيرىلىرىنى قويۇپ بېرىدۇ. شۇنىڭدىن ئېتىبارەن ھەر تۆت ھەپتىدە بىر تۇخۇم ھۈجەيرىسى پىشىپ يېتىلىدۇ ھەم ئىسپېرما قوبۇل قىلىش ئۈچۈن تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدە تۇرىدۇ. ناۋادا تۇخۇم ھۈجەيرىسى پائالىيەت مەزگىلىدە ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى تاماملىمىغان بولسا، كېلەر قېتىم ھەيز كەلگەندە تۇخۇمنىڭ پىشىپ يېتىلىش دەۋرى باشلىنىدۇ. تۇخۇمدان يەنە ئاياللار فېرمېن گورمونى ئاجرىتىپ چىقىرىدۇ.

تۇخۇم توشۇش نەيچىسى ئۈستۈنكى داسنىڭ ئىچىگە جايلاشقان، داسنىڭ ھەربىر تەرىپىدە بىردىن نەيچە بولىدۇ. بۇ نەيچىلەرنىڭ ئاغزى تۇخۇمداننى چىڭ ئوراپ تۇرىدۇ، ئورنى تۇخۇمداننىڭ ئۈستىدە مۇقىم بولمايدۇ. تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ رولى پىشىپ يېتىلگەن تۇخۇم ھۈجەيرىسىنى توشۇشتىن ئىبارەت. ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى ئورۇنداش ئۈچۈن ئىسپېرما تۇخۇم توشۇش نەيچىسىدىن ئۆتۈشى كېرەك. بۇ ئەھۋالدا قوبۇل قىلىنىش ئىقتىدارىنى تاماملىيالىغان ئىسپېرما ھەمىشە ھاياتىي كۈچكە باي بولغان بولىدۇ. تەبىئەت مۇشۇنداق ئۆزگىچە ئۇسۇل ئارقىلىق ئىنسانلارنىڭ ساغلام ئاۋۇشىغا مۇستەھكەم ئاساس يارىتىپ بەرگەن. تۇخۇم توشۇش نەيچىسىنىڭ يەنە بىر ئۇچى بالىياتقۇغا تۇتىشىدۇ. بالىياتقۇ ئىچى بوش، چوڭلۇقى مۇشتۇمچىلىك كېلىدىغان مۇسكۇلدىن تو-

زولگەن ئەزا، تەخمىنەن دوۋسۇننىڭ ئوتتۇرىسىغا جايلاشقان. ئايال-لار ھامىلىدار بولغاندا، بالىياتقۇ شىددەت بىلەن كېڭىيىپ، تەدرى-جىي يوغىناۋاتقان بوۋاق ئۈچۈن تەرەققىي قىلىش ماكانى يارىتىپ بېرىدۇ. بالىياتقۇ تېمىنىڭ ئېلاستىكلىقى ئاجايىپ كۈچلۈك، نور-غۇن مۇسكۇللار تارالغان، ئاياللار يەڭگىگەندە مۇشۇ مۇسكۇللارنىڭ يىغىلىشىغا تايىنىپ، ئاندىن بالىنى تەۋەللۇت قىلىدۇ. بالىياتقۇ تېمىدىكى خىلمۇخىل توقۇلما ۋە مۇسكۇللار قاتلىمى ئالاھىدە ۋەزى-پىلەرنى ئۆز ئۈستىگە ئالغان. مەسىلەن، بالىياتقۇ تېمىنىڭ ئەڭ ئىچكىرىسىگە جايلاشقان توقۇلما ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇمنى يىغىۋېلىشقا ھەرۋاقىت تەييار تۇرىدۇ. ناۋادا تۇخۇم مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان ئەھۋالدا ئىسپېرما قوبۇل قىلىشنى تاماملىيالمىسا، ھەيز كەلگۈچە تۇخۇم يېرىلىپ كېتىدۇ - دە، تۇخۇم ئىشلەپچىقىرىش جەريانى يەنە باشلىنىدۇ. بۇ جەريان تەكرار داۋام قىلىدۇ، ھەيز كېسىلگەن مەزگىلدە توختايدۇ.

بالىياتقۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان بالىياتقۇ ئاغزى جىنى-سىي يول ئارقىلىق، جىنسىي يول كىچىك تۆشۈكلۈك يېپىشقاق قېتىشما ئارقىلىق ئېتىۋېتىلگەن بولىدۇ. ھەيز شۇ تۆشۈكتىن سىرتقا چىقىرىلىدۇ، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسىمۇ شۇ تۆشۈكتىن تۇخۇمدانغا كىرىدۇ. تۇغۇتتىن تەبىئىي ساقلىنىش ئۇسۇلىدا، بالى-ياتقۇنىڭ تۆۋەن تەرىپىگە جايلاشقان يېپىشقاق سۇيۇقلۇق ئاياللارنىڭ بىخەتەر ۋە خەتەرلىك مەزگىلىنىڭ ئىسپاتى بولىدۇ.

4. سەن ئۆز خىيالىڭدا ئۆزۈڭنى قانداق چۈشىنىسەن؟

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە، كۆپىنچە ياشلاردا جىنسىي ئاڭ ئەمدىلەتىن بىخلانغان بولىدۇ، جىنسىي جۈپ توغرۇلۇق سۆز ئې-

چىشقا تېخىمۇ بولمايدۇ. بۇ ئەھۋالدا، ئۇلار جىنسىي بىلىملەرنى ئۆز تېنىدىن ئۆگىنىدۇ. بۇ ھەرىكەت قولدا لەززەتلىنىش دېيىلىدۇ.

قولدا لەززەتلىنىش قانداقتۇر نومۇس قىلىدىغان ئىش ئەمەس، بۇ سەن بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە جىنسىي كەچۈرمىشنى ھېس قىلىدىغان ئۇسۇل. بىراق، سەندە بۇنىڭغا نىسبەتەن قىزىقىش بولمىسا، ئۆزۈڭنى مەجبۇرلاشنىڭ زۆرۈرىيىتى يوق.

بىرىنچى قېتىم قولدا لەززەتلەنگەن چاغدا ھېس ـ تۇيغۇڭنىڭ ئالاھىدە ياخشى بولۇشى ناتايىن، سەن ھەتتا سەل ـ پەل قورقاندەك بولىسەن، مۇشۇ ئىش تۇپەيلى تېنىڭدە غەيرىي ئۆزگىرىشلەرنىڭ يۈز بېرىپ قېلىشىدىن ئەندىشە قىلىسەن. جىنسىي لەززەتلىنىشنىڭ يۇقىرى پەللىسى دېگەن نېمە؟ بۇنى ھېس قىلىش زادى قانداق بولىدۇ؟ بۇنىڭدا سەن ئۆزۈڭنىڭ شەخسەن ھېس قىلىشىڭغا تايىنىسەن. سەن بىر نەچچە قېتىم قولدا لەززەتلەنگەندىن كېيىن، باياملىقى ئەندىشىلەردىن پۈتۈنلەي خالاس بولىسەن. زەكىرىڭدىن چىققان ئىسپېرمىنىڭ مىقدارى تەسەۋۋۇرۇڭدىكىدىن كۆپ ئاز بولسا، بۇنىڭدىن ھودۇقۇپ كەتمىسەڭمۇ بولىدۇ. نورمال ئەھۋالدا، ھەرقانداق ئەركەك ھەر قېتىم ئۈچ مىللىلىتىردىن تۆت مىللىلىتىرغىچە ئىسپېرما چىقىرىدۇ. ئىسپېرمىدىن تامبىلىڭدا ئاقۇچ داغ قالىدۇ. قورقۇپ كەتمە، بۇ داغنى يۇيۇپ چىقىرىۋېتمەك ناھايىتى ئاسان.

بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىگە قەدەم قويغاندىن كېيىن، سەن «قۇرۇق ئىسپېرما چىقىرىدىغان» كەچۈرمىشنى بېشىڭدىن ئۆتكۈزىسەن. بۇ دېگەنلىك سەن گەرچە ئىسپېرما چىقارغان چاغدا لەززەتلىنىش تۇيغۇسىدا بولساڭمۇ، لېكىن ئىسپېرما زىيادە چىقمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالنىڭ يۈز بېرىشىگە تۆۋەندىكىدەك ئامىل سەۋەبچى بولىدۇ: سىنىڭ يېشىڭدا، مەزى بېزى ۋە قاپارتقۇ بەز توقۇلمىلىرىنىڭ ئىقتىدارى تېخى مۇكەممەل بولمىغان ھالەتتە بولىدۇ. قولدا

لەززەتلىنىش مەسىلىسىگە كەلسەك، ئوغۇللار ئۆزىنىڭ جىنسىي ئىستىكىنى قىزلاردەك كونترول قىلالماسلىقى مۇمكىن، ئوغۇللار-نىڭ جىنسىي ئەزاسى سىرتتا بولغاچقا شۇنداق بولسا كېرەك. ئۇلار كىچىكىدىن تارتىپ ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسى بىلەن ھەپىلىشىدۇ. مەسىلەن، ھەر قېتىم زەكىرىنى تۇتۇپ كىچىك تەرەت قىلىدۇ.

قولدا لەززەتلىنىش جىنسىي ھەرىكەتنىڭ ئورنىنى ئالغان ئۇ-سۇل بولۇپلا قالماي، يەككە ھالەتتىكى جىنسىي ھەرىكەت شەكلى سۈپىتىدە مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. ئۇ ھەرقانداق بىر ياشنىڭ ئۆزد-نىڭ بەدەن ئىنكاسىغا نىسبەتەن بەلگىلىك چۈشىنىش ھاسىل قىلى-شىغا ياردەم بېرىدۇ. ئۇلار جىنسىي ھەرىكەتنى بالدۇر باشتىن كەچۈرىدۇ. ئەمەلىيەتتە، نۇرغۇن ياشلار نورمال جىنسىي تۇرمۇش-تىن باشقا ۋاقىتلاردا قولدا لەززەتلىنىدۇ.

5. نېمىشقا بەزىلەر قولدا لەززەتلىنىشكە مەنئى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟

قولدا لەززەتلىنىش ئۇزۇندىن بۇيان كىشىنى ئوڭايسىزلاندۇ-رىدىغان سۆھبەت تېمىسى بولۇپ كەلمەكتە. ئەمىسە نېمىشقا كىشى-لەر تا بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر قولدا لەززەتلىنىشكە مەنئى قىلىنغان ئىش قاتارىدا مۇئامىلە قىلىدۇ؟ نەچچە ئەسىر ئىلگىرى تەبىئىي پەن بىلەن تېببىي پەن بۈگۈنكىدەك تەرەققىي قىلمىغان، نۇرغۇن كې-سەللىكلەر كىشىلەرگە نامەلۇم ئىدى. بۇنداق ئەھۋالدا، كىشىلەر ئەسلا مەۋجۇت بولمىغان باغلىنىشلارنى توقۇپ چىقارغان. ئۇنىڭ ئۈستىگە، شۇ دەۋردىكى كونا ئەخلاقنىڭ چەتكە قېقىشى بىلەن، كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ خىيالى ئارقىلىق دۇنيادىكى ئەڭ پاسكىنا ئىشنى قىلىشقا تۇتۇندى. شۇنىڭ بىلەن قولدا لەززەتلىنىش جىناي-

ـتى مەيدانغا كەلدى.

ئۇزۇن يىللار داۋامىدىكى تەرەققىيات نەتىجىسىدە بۇنداق خۇرا-
پىي ئىدىيە ئاستا ـ ئاستا كىشىلەر تەرىپىدىن قوبۇل قىلىندى.
ئارىدىن ئۇزۇن زامانلار ئۆتكەندىن كېيىن، ئالىملار ھەقىقىي ئەھ-
ۋالنى ئاندىن ئاشكارىلىدى.

شۇنداقتىمۇ، تەربىيە كۆرگەن تالاي ياشلار قولدا لەززەتلىنىش-
نى نومۇسلۇق ئىش دەپ بىلىپ كەلدى، بولۇپمۇ قىزلارغا نىسبەتەن
شۇنداق، ئۇلار ئۆزلىرىنى گويا ئۆزلىرىنىڭ ئارزۇسىنى قانائەتلەن-
دۈرۈش ھوقۇقى يوقتەك ھېس قىلىدۇ. قىزلاردا نېمىشقا نورمال
جىنسىي ئىستەك بولمايدۇ؟ سىنىڭ ئىشىڭغا ھېچكىم ئارىلىشىۋال-
مايدۇ، بۇنىڭلىق بىلەن سىنى ھېچكىم مازاق قىلمايدۇ!

6. داۋاملىق قولدا لەززەتلىنىشنىڭ ئەكس تەسىرى بارمۇ؟

قولدا لەززەتلىنىشتىن كۆرۈلىدىغان ئەكس تەسىر شۇكى،
سەن ئۆزۈڭنى گۇناھكار ھېسابلىشىڭ مۇمكىن.

قولدا لەززەتلىنىش كېسەللىك ئالامىتى، قانداقتۇر ئەخمىقانە
ئىشمۇ ئەمەس. قولدا لەززەتلىنىش ياشلار ھەم بارلىق كىشىلەر
ئۇچۇن ھېسسىيات قويۇپ بېرىدىغان قاپقاق. قولدا لەززەتلىنىش
داۋامىدا، يۈز بېرىش مۇمكىنچىلىكى بولغان ئەكس تەسىر شۇكى،
كۆپ قېتىم قولدا لەززەتلىنىش بىلەن سەندە ئۆزۈڭنى گۇناھكار
ھېسابلايدىغان سېزىم پەيدا بولىدۇ.

ئاتا ـ ئانىلار بالىسىنىڭ قولدا لەززەتلىنىش بىلەن مەشغۇل
بولۇۋاتقانلىقىنى بايقاپ قالسا، بۇنى توغرا چۈشىنىشى، بۇنىڭغا
سوغۇق قانلىق بىلەن مۇئامىلە قىلىشى كېرەك. ئەپسۇسكى، ئاز
ساندىكى مۇنداق كىشىلەرمۇ باركى، ئۇلار پەرزەنتلىرىنىڭ ئىشلە-

ـرىغا ئارىلىشىۋېلىشقا ئامراق. ئۇلار گەپ قىلمايلا پەرزەنتلىرىنىڭ
يېنىدا پەيدا بولۇپ قالىدۇ، پەرزەنتلىرىنىڭ ھۇجرىسىغا ئىشىكنى
چەكمەي ئۇسۇپ كىرىدۇ. بۇ ياخشى ئىش ئەمەس، بۇ ئاتا ـ ئانىلار
بىلەن پەرزەنتلەر ئارىسىدىكى يىرىكچىلىكتىن ۋە بىر ـ بىرىگە
ئىشەنمەسلىكتىن دېرەك بېرىدۇ. ئۇلارنىڭ بۇنداق ئىش ـ ھەرىكە-
تى باللىرى ئۈچۈن قىلىنغان بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇ باللىرى-
نىڭ شەخسىي ئىشىغا ئارىلىشىۋالغانلىق بولۇپ ھېسابلىنىدۇ.

ئۇلار پەرزەنتلىرىنىڭ ئىشلىرىغا ئارىلىشىۋېلىشقا ئامراق. ئۇلار گەپ قىلمايلا پەرزەنتلىرىنىڭ يېنىدا پەيدا بولۇپ قالىدۇ. پەرزەنتلىرىنىڭ ھۇجرىسىغا ئىشىكنى چەكمەي ئۇسۇپ كىرىدۇ.

تۆتىنچى باب

جىنسىي مۇناسىۋەت ۋە ھامىلـ-
دارلىقتىن ساقلىنىش

بىرىنچى، تۇنجى قېتىملىق جىنسىي
كەچۈرمىش
ئىككىنچى، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش
ۋە ھامىلدار بولۇش

بىرىنچى، تۆنجى قېتىملىق جىنسىي كەچۈرمىش

1. جىنسىي كەچۈرمىشلىرىڭ

كەلگۈسىدە مۇنداق بىر كۈن يېتىپ كېلىدۇ، سەن يۈرگىنىڭ بىلەن يەنىمۇ يېقىنلىشىشنى ئارزۇ قىلىسەن. بۇ كۈن قاچان يېتىپ كېلىدۇ دېگەن گەپكە كەلسەك، ھەممىسى ئوخشاش بولمايدۇ. بۇ سېنىڭ تۇيغۇڭغا باغلىق. ھېچبولمىغاندا سەندە، مېنىڭ تەييارلىقىم پۈتتى، بۇ جەڭنى كۈتۈۋالالايمەن، دەيدىغان تۇيغۇ بولۇشى كېرەك. قانداقتۇر ئۆلچەم بېكىتىشكە ئۇرۇنىدىغان ھەرقانداق ئۇسۇللارنىڭ قىلچە ئەھمىيىتى بولمايدۇ. چۈنكى، ياشلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىش ۋە تەرەققىي قىلىشى پەرقلىق بولىدۇ. بۇ بىرىنچى قېتىم ھەربىر ياش ئۈچۈن ئىنتايىن مۇھىم. بۇ توغرۇلۇق چوڭقۇر ئويلىنىش، ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىش كېرەك. بۇ ئىشقا يۈرگىنىڭمۇ تولۇق تەييارلىق قىلىشى، تۇيۇقسىز پەيدا بولغان ۋەسۋەسىلەرگە ھەرگىز بېرىلمەسلىكى كېرەك. تۇيۇقسىز قىلىنغان ئىشنىڭ ھېچقانچە ئەھمىيىتى بولمايدۇ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، ھەل قىلغۇچ خاراكتېرلىك گۈزەل كەچۈرمىش لەززەتسىز بولۇپ قالىدۇ.

يۈرگىنىڭ بىلەن بولغان مۇناسىۋەتنى مۇشۇ نۇقتىغا ئەكېلىشتە پىسخىكا جەھەتتىن تەرەققىي قىلىش ۋە جىنسىي ئىقتىدارنىڭ پىشىپ - يېتىلىشىلا كۇپايە قىلمايدۇ، كۆڭلۈڭدە شۇنداق بىر

ئىستەك بولۇشى زۆرۈر. باشقىلارنىڭ بۇ جەھەتتىكى تەجرىبىلىرى-نى، كۆپتۈرۈپ ماختاشلىرىنى ئاڭلاپلا بۇ ئىشقا تۇتۇش قىلىش يارىمايدۇ. روھىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلمىگەن بولساڭ، بۇ ئىش ساڭا ئاز - تولا سەلبىي تەسىر ئېلىپ كېلىدۇ.

ئۇنداقتا، سەن ئۆزۈڭنى قانداق ئەھۋالدا پىشىپ يېتىلگەن قاتاردا ھېسابلىساڭ بولىدۇ؟

ناۋادا سېنىڭ مۇقىم بىر يۈرگىنىڭ بولسا، سەن ئۇنىڭ بىلەن ئۇزۇن ئارىلاشقان بولۇشۇڭ كېرەك. سىلەرنىڭ مۇناسىۋىتىڭلار ئالاھىدە يېقىن بولسا، سىلەردە يەنىمۇ ئىلگىرىلىگەن ھالدا ئىستەك پەيدا بولىدۇ.

سەندە ھەممىشە جىنسىي قوزغىلىش يۈز بەرسە، بەزىدە ئۆزۈڭ-نى كونترول قىلالماي قالغاندەك ھېس قىلىسەن.

سەن ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە ئەيدىز كېسىلىگە ئالاقى-دار تەپسىلىي ساۋاتلاردىن بەلگىلىك چۈشەنچە ھاسىل قىلغان بول-ساڭ، جىنسىي كەچۈرمىشنى ئاتا - ئاناڭدىن پەرىزىدىن بۇرۇن باشلاپ قويساڭمۇ، ئۇلار ساڭا بەك كۆپ بېسىم قىلمايدۇ.

لېكىن، تۆۋەندىكى ئەھۋالدا، سەن ئەڭ ياخشىسى يەنە كۈتۈپ تۇر:

ناۋادا سەندە جىنسىي مۇناسىۋەتكە نىسبەتەن تازا قىزىقىش بولمىسا، پەقەت سىناپ بېقىش مەقسىتىدە شۇ ئىشنى قىلماقچى بولساڭ.

مۇقىم يۈرگىنىڭ بولسىمۇ، ئەمما ئۇنىڭ بىلەن جىنسىي مۇنا-سىۋەت ئۆتكۈزۈشنى تېخى تەسەۋۋۇر قىلمىغان بولساڭ.

دوستلىرىڭ مەيلى ساڭا نېمە دېسۇن، ئۇلارنىڭ گېپىنى ھەر-گىز ئاڭلىغۇچى بولما، بۇ ئىشتا يۈرىكىڭنىڭ ساداسىغا قۇلاق سال.

بۇ ئىشنى ئاتا - ئاناڭ بىلىپ قالسا، ئۇلار قانداق ئىنكاس قايتۇرىدۇ، بۇنى ئويدانراق ئويلا. يەنە نۇرغۇن قىيىنچىلىقلار بول-

سا، سىلەر ياخشىسى بۇ ئىشنى ۋاقتىنچە قويۇپ تۇرۇڭلار.
يۇرگىنىڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش قارارىغا كېلىشتىن ئاۋۋال، ئازراق ۋاقىت چىقىرىپ ئەستايىدىل ئويلىنىڭلار. باشقىلارنىڭ سۆزلىرىگە ئالدىنىپ كەتمەڭلار. ھەممە تەييارلىقىڭلار پۈتكەندىن كېيىن بۇ ئىشنىڭ لەززىتىنى ھېس قىلالىشىڭلار مۇمكىن. چوقۇم يادىڭلاردا بولسۇنكى، ئۇ پەقەت ئىككىڭلارنىڭ ئىشى، باشقا ھەرقانداق ئادەم بىلەن قىلچە مۇناسىۋىتى يوق.
جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش ئايال ۋە باللارغا زىچ مۇناسىۋەتلىك بولغاچقا، قانۇن چىقارغۇچى ئورگانلار بۇ ئىشقا يۇكسەك ئەھمىيەت بېرىدۇ، بۇنىڭدا قانۇن شەكلى ئارقىلىق ئېنىق بەلگىلىمە تۈزۈلگەن. سەن بۇنىڭدىن خەۋەرسىز بولساڭ بولمايدۇ.
قانۇننىڭ مۇناسىۋەتلىك بەلگىلىمىلىرىگە ئاساسەن، يىگىت ـ قىزلارنىڭ بالدۇر مۇھەببەتلىشىشىدە ناھايىتى چوڭ خەۋپ مەۋجۇت.
ناۋادا يىگىت ـ قىز مۇھەببەتلەشكەن ھەم يەنمۇ يېقىنلىشىشنى ئارزۇ قىلغان بولسا، بۇنداق ئەھۋالدا، بۇ ئىشقا باشقىلار چات كېرىۋالماسلىقى كېرەك. ئەگەر ئىككىيلەندىن بىرەيلەن دىن ۋە ئەخلاق تۈپەيلى بۇنداق جىنسىي ئىستەكنى تىزگىنلىسە، شۇ كىشى كىشىلەرنىڭ مازاق قىلىش ئوبيېكتىغا ئايلىنىپ قالماسلىقى كېرەك. بۇ ئۇلارنىڭ ئەركىنلىكى، بۇنى ئۇلارنىڭ ئۆزى بەلگىلەيدۇ.

2. قانداق قىلساڭ ياخشى قىلغان بولىسەن؟

جىنسىي مۇناسىۋەت ئىككى جىنس ئارىسىدىكى ئىنتايىن يېقىن مۇناسىۋەت، ئۇ يىگىت ـ قىزلار ئوتتۇرىسىدىكى ئادەتتىكى يېقىنچىلىققا ئوخشىمايدۇ. فىزىئولوگىيىلىك جەھەتتە، بۇ جەريان قىزلارنىڭ ھامىلدار بولۇشىدا رول ئوينايدۇ. ئەمما، كۆپىنچە

سەندە ھەمىشە جىنسىي قوزغىلىش يۈز بەرسە، بەزىدە ئۆزۈڭنى كونترول قىلالماي
قالغاندەك ھېس قىلسەن.

يىگىت ـ قىزلار بۇ ئىشنى پەقەت ئۆزئارا مۇھەببەت ئىزھار قىلىش دەپ بىلىدۇ.

نۇرغۇن يىگىت ـ قىزلار ئۆزلىرى باشتىن ئۆتكۈزگەن تۇنجى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتتىن قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىدۇ، ئىشنىڭ بۇنداق بولۇشىنى ئۇلار ئەسلا ئويلاپ باقمىغان. ئالدى بىلەن ئۇلارنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئۈمىدى يوققا چىقىدۇ. يىگىتلەر ھەر قېتىم يۇرگىنىنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتەلمىگەنلىكىنى كۆرۈپ بۇنى قوبۇل قىلىشقا ئامالسىز قالىدۇ. لېكىن، ئۇلار شۇنى بىلمەيدۇكى، ئەر ۋە ئايال، بولۇپمۇ ئاياللارنىڭ ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئىقتىدارى ۋاقىتنىڭ ئۆتۈشىگە ئەگىشىپ بارا ـ بارا يېتىلىدۇ. ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يېتىش ئۈچۈن روھىي جەھەتتىن ئۆزىنى ئەركىن قويۇپ بېرىشى كېرەك، بۇ ئالدىنقى ئامىل، بۇنى ئورۇندىماق ئاياللار ئۈچۈن ھەمىشە تەسكە توختايدۇ. مەسىلەن، بەزى ئەھۋاللاردا، بىر قىسىم ياشلار يۇرگىنىگە تەھدىت سېلىپ، مەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىساڭ، بىز ئايرىلىپ كېتەيلى، دېگەندەك گەپلەرنى قىلىدۇ. بۇنداق بېسىم مۇھەببەتكە خاتىمە بېرىپلا قالماي، بەلكى ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى جىنسىي مۇناسىۋەتكىمۇ سوغۇقچىلىق ئېلىپ كېلىدۇ.

شۇ ئىش يۈز بېرىشتىن ئاۋۋال، سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشنى ئارزۇ قىلىش بىلەن بىللە، بارلىق تەييارلىق ئىشلىرىنى پۈتتۈرۈپ بولغان ھالەتتىمۇ، ئوخشاشلا ھېچنېمىگە كاپالەتلىك قىلالمايسىلەر، يەنىلا ئۈمىدسىزلىك ئىلكىگە چۈشۈپ قالىسىلەر. يىگىت ـ قىزلارنىڭ جىنسىي تۇرمۇشىنىڭ چوقۇم شېرىن بولۇشىغا ھېچكىم كاپالەتلىك قىلالمايدۇ. بۇنىڭدىن كېيىنكى كۈنلەردە، ھەر قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش سىلەرگە ناھايىتى كۆپ نەرسىلەرنى ئۆگىتىدۇ، تالاي ئەر ـ خوتۇنلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئۈستىدە

بىر - بىرى بىلەن ماسلىشىشقا باشلايدۇ. ئاراڭلاردىكى چۈشىنىش چوڭقۇرلىغانسېرى، جىنسىي تۇرمۇشۇڭلارمۇ شۇنچە ماس ھەم شۇن- چە شېرىن بولىدۇ.

بىرىنچى قېتىملىق مۇكەممەل بولمىغان جىنسىي مۇناسىۋەت- تىن كېيىن، سەن غەشلىك ئىچىدىن بۆسۈپ چىقىشىڭ، بۇ دۇنيا- نى ئىلگىرىكىگە ئوخشاش قۇچاقلىشىڭ مۇمكىن ياكى شۇنىڭدىن ئېتىبارەن جىنسىي تۇرمۇشنىڭ توغرىلىقىدىن گۇمانلىنىشقا باشلى- شىڭمۇ مۇمكىن. شۇ قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇشتىن كېيىن يۈر- گىنىڭدىن شەكلىنىشىڭ، يۈرگىنىڭدىن ئايرىلىش نىيىتىگە كېلى- شىڭمۇ ئېھتىمال. ھېچ ۋەقەسى يوق: بۇ كىشىنى ئازابقا سالىدۇ، لېكىن بۇ ساڭا مۇناسىۋەتلىك بولۇشى ناتايىن. يۈرگىنىڭ بۇ ئىش- لارنى تىلغا ئېلىشتىن نومۇس قىلىدىغان بولسا كېرەك. سىلەر ياخشىسى يەنىلا سەممىي پاراڭلىشىشىڭلار كېرەك. بۇ سىلەرنىڭ جىممىدە ئايرىلىپ كەتكىنىڭلاردىن ياكى داۋاملىق ئازابلىنىپ يۈر- گىنىڭلاردىن كۆپ ياخشى.

بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي تۇرمۇش تازا كۆڭۈلدىكىدەك بول- مىسا، ئىچكى ئازابتىن ھېچكىم ساقلىنالمايدۇ. بىراق، بۇنىڭدىن قۇتۇلۇپ چىقمىقىڭ زۆرۈر.

شۇڭا سىلەر جىنسىي تۇرمۇش ئۆتكۈزۈشتىن بۇرۇن، سەن يۈرگىنىڭنى ئوبدانراق چۈشىنىشىڭ كېرەك! ئىشقىلىپ سەن تېخى ياش، بۇ جەھەتتە سەندە تېخى ھېچقانداق تەجرىبە يوق. ھەرقانداق ئادەمنىڭ ئۆزىنىڭ بىرىنچى قېتىمى بولىدۇ، بۇ بىرىنچى قېتىمنى ھەربىر ئادەم ئۆزىگە خاس ئالاھىدە ئۇسۇل بىلەن باشتىن ئۆتكۈزى- دۇ. سېنىڭ تەجرىبەڭ پەقەت يالغۇز ساڭىلا مەنسۇپ. سەن پۈتۈن كۈچۈڭنى ئىشقا سېلىپ يۈز بەرگەن سەۋەبلىكنى قايتىلىماسلىققا كاپالەتلىك قىلىشىڭ كېرەك. ھەر قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت ئوخشاش بولمايدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە، سەن دېگەن تېخى يېڭى ئۆگەن-

گۈچىدە.

جىنسىي تۇرمۇشسىزمۇ جىنس مەۋجۇت بولۇپ تۇرىدۇ. جىنس ئۇقۇمى يالغۇز جىنسىي مۇناسىۋەتنىلا كۆزدە تۇتمايدۇ. شۇنداق ئەر - خوتۇنلارمۇ بار. ئۇلار ئوخشاشلا جىنس پەرقىگە ئىگە، ئەمما ئۇلار ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش ماھىيەتلىك جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمايدۇ. ئۇلار جىنسىي ئىستەكلىرىنى باشقىچە ئۇسۇل بىلەن قوزغايدۇ، ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق ھېسسىيات جەھەتتە يۇقىرى پەللىگە يەتكەن ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش ھۇزۇرلىنالايدۇ. بەزىلەر تېخى بۇنىڭدىن بەكرەك لەززەت تاپىدۇ. چۈنكى، ئۇلار ھامىلىدار بولۇپ قېلىش خەۋپىدىن ساقلىنالايدۇ. شۇنداق بولغاچقا، بۇنداق جىنسىي ھەرىكەت «بىخەتەر جىنسىي ھەرىكەت» دەپ ئاتىلىدۇ.

3. قىزلار نېمىشقا تارتىنچاق كېلىدۇ؟

ئادەتتىكى ئەھۋالدا قىزلارنىڭ جىنسقا بولغان قىزىقىشى ئوغۇللارغا قارىغاندا كېچىكىپ پەيدا بولىدۇ. بۇ زادى تەربىيىنىڭ نەتىجىسىمۇ ياكى ئائىلىنىڭ تەسىرىمۇ، بۇ توغرۇلۇق ھازىرغا قەدەر تېخى ئېنىق بىر چۈشەنچە يوق. قىزلار ئۈچۈن بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەتنىڭ ئەھمىيىتى ھەقىقەتەن چوڭ. قىزلار ئانا تەرەپ ئەجدادلىرىنىڭ پەقەت توي كېچىسىلا بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتنى باشلىرىدىن ئۆتكۈزگەنلىكىنى بىلىشى كېرەك. قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە مەسىلىدە كەتكۈزۈپ قويسا، ئۆمۈرلۈك پۇشايمانغا قېلىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. خۇشال بولۇشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، بۈگۈنكى دەۋر ئۇ چاغلاردىكى دەۋرلەرگە ئوخشىمايدۇ. بۈگۈنكى يىگىت - قىزلار مەيلى بىر - بىرى بىلەن قاملىشالىسۇن ياكى قاملىشالمىسۇن، تويدىن ئاۋۋال جىنسىي مۇنا-

سۋەتتە بولىدۇ. بۇ ئىشتىن كېيىن ناۋادا بىر - بىرى بىلەن قاملىشالمىسا، ئايرىلىپ كېتىش يولىنى تاللايدۇ. بۇ جىنسىي ئەركىنلىك دەۋرى بولسىمۇ، لېكىن قىزلار جىنسىي مەسىلىدە سوغۇق قان بولۇشى كېرەك، يەڭگىلتەكلىك قىلىشقا بولمايدۇ.

بەزى قىزلار جىسمانىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلگەن بولسىمۇ، لېكىن روھىي جەھەتتىن پىشىپ - يېتىلىشتىن يەنىلا يىراق. شۇڭا، سەن يۇرگىنىڭنى ھەرگىز مەجبۇرلىما. بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت قىزلار ئۇچۇن مۇھىم، بۇنىڭغا قىل سىغمايدۇ. ئىش بۇنىڭلىق بىلەن تۈگىمەيدۇ. جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قىزلار ھامىلىدار بولۇش ئاقىۋىتىگە دۇچار بولۇپ قالىدۇ. شۇڭا، بۇ ئىش يۈز بېرىشتىن ئىلگىرى قىزلار ياخشىراق ئويلىنىشى كېرەك. قىز تەرەپ ھەقىقەتەن رازىلىق بەرسە، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش سىلەرگە لەززەت ئاتا قىلالايدۇ، شۇندىلا ھەر ئىككىڭلار قانائەت ھاسىل قىلالايسىلەر.

نۇرغۇن قىزلار، مەيلى ئۇلارنىڭ تەييارلىقى بولسۇن - بولمىسۇن، جىنسىي مەسىلىدە ئۆزلىرىنى باشقىلارنىڭ زورلۇق قىلىش ئوبيېكتى بولۇپ قالغاندەك ھېس قىلىدۇ.

نۇرغۇن قىزلار يىگىتلىرى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان چاغدا، ئۆزلىرىنى ئۇلارغا شەرتسىز بويسۇنۇش كېرەك دەپ ھېسابلايدۇ. شۇ ئىشنى قىلىشقا ئۆزلىرىنىڭ رايى بارمۇ، يوق، ئۇلار بۇنى ئەسلا ئويلىمايدۇ. يىگىتلىرىنىڭ تاشلىۋېتىشىدىن ياكى ئۇلارنىڭ ئاچچىقىنى كەلتۈرۈپ قويۇشىدىن ئەنسىرەپ، ئۆز تەسىراتلىرىدىن ئۆزۈل - كېسىل ۋاز كېچىدۇ، يىگىتلەر مۇشۇنداق بولۇشىنى ئىستىسە كېرەك. بۇنداق ھالەتنىڭ يۈز بېرىشىگە جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە يىگىتلەرنىڭ زەكىرى قايىم بولۇش ئېھتىياجى سەۋەبچى بولىدۇ. قىزلار ھەممىشە ئۆزگىرىش ئەھۋالىنى پەرق ئېتەلمەيدۇ. مۇشۇ نۇقتىدا، قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش

ئۇچۇن غايەت زور روھىي تەييارلىق قىلىشقا موھتاج بولىدۇ، ئەمما بۇ ھالغا يىگىتلەر ھامان ئېتىبارسىز قارايدۇ.

20 ياش ئەتراپىدىكى مەزگىلدە سىنگىدە جىنسىي ئىستەك ئىنتايىن كۈچلۈك بولىدۇ. سەن ھەممىشە مەلۇم ئۇسۇل ئارقىلىق مەقسىتىڭگە يېتىشنى ئويلايسەن، بۇ ئىنتايىن تەبىئىي ئەھۋال، چۈشىنىشكە بولىدۇ. شۇڭا، يۈرگىنىڭ ھەر قېتىم روھىي تەييار-لىقى بولمىغانلىقتىن تەلپىڭنى رەت قىلغان چاغدا، سەن قاتتىق ئۈمىدسىزلىنىسەن. ئۆزۈڭنى ئەخمەق قىلىنىۋاتقاندەك، بارلىق ئۈمىد - ئارزۇلىرىڭ كۆپۈككە ئايلىنىپ كەتكەندەك ھېس قىلى-سەن. بەزىدە يۈرگىنىڭ ساڭا ناز - خۇلق چىقىرىدۇ، ئەمما سەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشنى رەت قىلىدۇ. سەن شۇنى بىلىشىڭ كېرەككى، ئۇمۇ ئۆزىنىڭ تەشەببۇسكارلىقىنى سىناپ باقماقچى، قانداق قىلغاندا يات جىنس ئالدىدا سالماق بولغىلى، مەقسەتكە يەتكىلى ھەم تاپتىن چىقىپ كەتمىگىلى بولىدىغانلىقىنى بىلمەكچى. ئوغۇللار قىزلارنىڭ بۇنداق ناز - خۇلقىنى ئاسانلا خاتا چۈشىنىۋالىدۇ. دەرھەقىقەت، باشقىلارنىڭ رەت قىلىشىغا ئۇچراش ھەرقانداق بىر ئادەم ئۈچۈن تولىمۇ ھەسرەتلىك ئىش. ناۋادا بۇنداق ئىش سىنىڭ ۋۇجۇدۇڭدا كۆرۈلسە، بۇ ئاشۇ قىزنىڭ ساڭا قىزىل چىراغ ياققانلىقىنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ. بۇ سىنىڭ ئىززەت - نەپسىڭگە بېرىلگەن زەربە، بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇ قىز بىلەن پاراڭ-لاشقان تەقدىردىمۇ ھېچقانداق نەتىجىگە ئېرىشەلمەيسەن، چۈنكى ئۇ قىز سىنىڭ بۇ پۇرسەتنى پۇتۇنلەي قولدىن بېرىپ قويۇشۇڭنى خالىمايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن قىزلارنىڭ بۇ ئىشقا بولغان پوزىتسىيە-سى غۇۋا بولىدۇ.

رەت قىلىنىشتىن قورقۇش سەۋەبىدىن، يىگىتلەر ئايال زاتى توغرۇلۇق پاراڭ بولغان چاغدا ئۆزلىرىنىڭ تولىمۇ نادان ئىكەنلىكى-نى ئاشكارىلاپ: «قىزلار ياخشى نەرسە ئەمەس» دەپ ھەسرەت

چىكىدۇ. بىراق، سىنىڭدە ئالدى بىلەن روھىي تەييارلىق بولۇشى كېرەك، چۈنكى سىنىڭ ئۇ گەپلىرىڭگە ھېچكىم ئىشەنمەيدۇ.

شۇنداق قىلىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش ئىستىكى بىلەن رەت قىلىنغانلىقتەك رېئاللىق ئوتتۇرىسىدا غايەت زور ھالىڭ پەيدا بولىدۇ، يىگىتلەر ناھايىتى ئاسانلا خەتەرگە كۆكرەك كېرىپ يۈزلىنىدۇ، زورلۇق يولى بىلەن مەقسىتىگە يېتىشكە ئۇرۇنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن ئاچچىقنى چىقارماقچى بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئاجىز يارىتىلغان قىزلار ئامال بار ئۆزلىرىنى قوغداشقا تىرىشىدۇ. بۇنىڭغا نىسبەتەن سەندە ھەرگىز خاتا چۈشەنچە بولۇپ قالمىسۇن، ئۇلارنىڭ ھەربىر تەپسىلاتىنى، ھەربىر قاراشلىرىنى ۋە ھاياجانغا تولغان ھەربىر ئېغىز سۆزلىرىنى سەن بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن بېرىلگەن سىگنال دەپ بىل.

4. «كىچىك نەرسەڭ» گەپ ئاڭلىمىغان چاغدا

كۆپلىگەن ياشلار مۇنداق ئويدا بولغان، زەكەرنىڭ ئۆزلىرىنىڭ خىيالى بويىچە قىسمەن قايىم بولۇشى ياكى زادىلا قايىم بولماسلىقىنى ئۈمىد قىلىشقان. چۈنكى، بەزى چاغلاردا زەكەر ئۇلارنى ئوڭايسىز ئەھۋالغا چۈشۈرۈپ قويغان. ناۋادا يۈرگىنىڭ مۇشۇ ئىش ئۈچۈن سېنى مازاق قىلغان بولسا، ئۇنداقتا سەن يەنىلا ئۇنىڭدىن يىراقلاش، بۇنداق قىز بىلەن بىللە بولساڭ بىر ئۆمۈر ئازاب چېكىسەن.

زەكەرنىڭ قايىم بولۇشى زادى قانداق ئىش؟ بۇنىڭغا تاكى بۈگۈنگە قەدەر ئېنىق جاۋاب يوق. بىراق، شۇ نەرسە شەك ـ شۈبھىسىزكى، ئۇ نېرۋا سىستېمىسى كونتروللۇقىدىكى بىرخىل رېفلېكس. ئاددىي قىلىپ ئېيتقاندا، سەن ئۆز ئارزۇيۇڭ ۋە پىرىنسىپىڭ بويىچە ئىش قىلالمايسەن. شۇڭا، زەكىرىڭ قايىم بولغان

چاغدا، ئۇ ھامان قىمىرلاپ سىنى بىئەپ قىلىپ قويىدۇ، سەن ئۇنىڭ قايىم بولۇشىنى ئىستىگەن چاغدا، ئۇ جىم تۇرۇۋالىدۇ. بۇ ناھايىتى نورمال ئەھۋال. بۇ ئىشقا ھەرقانداق ئەركەك دۇچ كېلىدۇ. بۇنىڭغا سەندىكى روھىي بېسىم بەك چوڭ بولۇپ كەتكەنلىكى ياكى جىنسىي ئىستەككە رايىڭ يوقلۇقى سەۋەب بولىدۇ.

نۇرغۇن يىگىتلەر ئۆزلىرىنىڭ ھەرۋاقىت جىنسىي پەللىگە كىرىش تەييارلىقىدا تۇرۇشى ئۈچۈن، زەكىرىنىڭ مۇقىم ئۇزۇن ۋە توم ھالەتتە تۇرۇشنى ئارزۇ قىلىدۇ. بۇنداق قاراشتىكى يىگىتلەر ئۆزلىرىنى ئېغىر بېسىم ئاستىدا قالدۇرغان بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلارنىڭ ئارزۇ قىلغىنى ئەسلا ئىشقا ئاشمايدىغان خام خىيال. مۇبادا سەندىمۇ مۇشۇنداق قاراش بولسا، ئامال قىلىپ ئۇنىڭدىن قۇتۇل.

جىنس بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەت بىر نەرسە ئەمەس. مۇنداق قىلىپ ئېيتقاندا، جىنس دېگەنلىك زەكىرىنى قىزلارنىڭ جىنسىي يولىغا سېلىپ قويۇش دېگەنلىك ئەمەس، بۇ جىنسنىڭ بىر تەرىپى، خالاس. ئۇ سەن تەسەۋۋۇر قىلغاندەك ئۇنداق مۇھىم ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، قىزلارنىڭ نەزىرىدە بەدەن ئارىلىقىنىڭ يېقىنلىقى ۋە ئۆزئارا مۇلايىملىق ئاددىي جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كۆپ ئەھمىيەتلىك. زەكەر قايىم بولمىغان ئەھۋالدىمۇ، يۈرگىنىڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولالايسەن، بۇ يەنىمۇ چوڭقۇر قاتلامغا ئىگە بولغان كۆيۈنۈشنىڭ راۋاجى. بۇ قانداقتۇر قوبۇل قىلىمىسا بولمايدىغان مەمۇرىي بۇيرۇق ئەمەس، ئەلۋەتتە. ئەقىللىق ھەم ئىشنىڭ يولىنى ئۇقىدىغان ھەرقانداق بىر قىز زەكىرىڭنىڭ قايىم بولۇش ـ بولماسلىقىنىڭ ئەرلىك جاسارىتىڭ بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋەتسىز ئىكەنلىكىنى بىلىدۇ. ئۇنچىۋالا غەم قىلىپ كەتمە، ئەھۋال سەن ئويلىغاندەك ئۇنداق ناچار بولۇپ كەتمەيدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، جىنس قانداقتۇر ماھارەت كۆرسىتىدىغان

تەنھەرىكەت ئەمەس. ئەمەلىيەتتە، خۇددى ئاخبارات ۋاستىلىرىدە مەدھىيىلىگەندەك، ھەرقانداق بىر ئەركەك ھەر ۋاقىت ئەڭ ياخشى ماھارەت كۆرسىتىش ھالىتىدە بولالمايدۇ. بۇنداق تۇتۇرۇقسىز تەشۋىقات سەندە زۆرۈر بولمىغان بېسىم پەيدا قىلىدۇ. ئۇنىڭغا ھەرگىز ئىشىنىپ قالما.

5. نېمىشقا داۋاملىق مەيۇس يۈرىسەن؟

ھەر تەرەپتىن كەلگەن بېسىم، يۈرگىنىڭنىڭ ھامىلدار بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرەش بىلەن ئىسپېرما بالدۇر چىقىپ كېتىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا بالدۇر ھاياجانلىنىش، ھەتتا ئىسپېرما بالدۇر كېتىش ئەھۋاللىرى يۈز بېرىپ تۇرىدۇ (ئىسپېرما بالدۇر كېتىش زەكىرىڭنى يۈرگىنىڭنىڭ جىنسىي يولىغا كىرگۈ-زۈشتىن ئاۋۋال ئىسپېرما كېتىپ قېلىشقا قارىتىلغان). بۇنداق ئەھۋال يۈز بەرسە، چوقۇم ئانچە خۇش بولۇپ كەتمەيسەن، شۇنداق-تىمۇ بۇ ئىشنى ھەرگىز ئېغىر كۆرۈپ كەتمە.

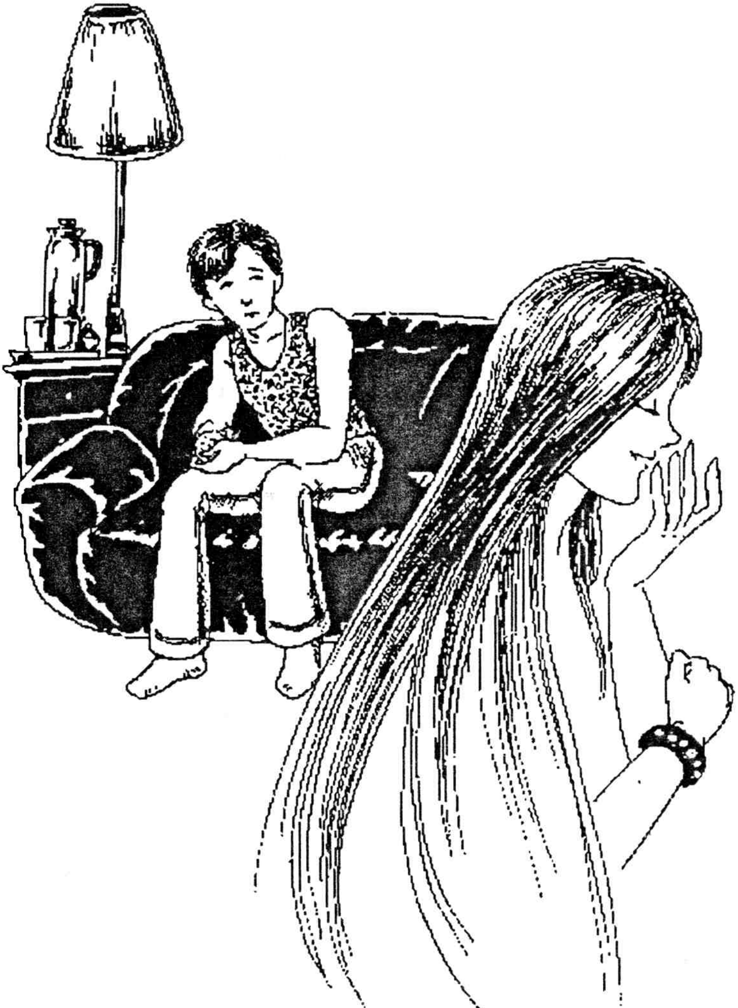
ئىسپېرما بالدۇر كېتىش ياشلاردا كۆپ كۆرۈلىدىغان ئىش، بولۇپمۇ سەن ئۇزۇن مۇددەت قولدا لەززەتلەنمىگەن ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىغان چاغدا، بۇنداق ئىش ئوڭايلا يۈز بېرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئىسپېرما بالدۇر كېتىش يەلكەڭدىكى جىسمانىي ۋە روھىي بېسىمنىڭ تولىمۇ ئېغىرلىقىنىڭ ئىپادىسى. سەن بەلكىم يۈرگىنىڭ بىلەن بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان، يۈرگىنىڭ ئايدەك چىرايلىق بولۇشى مۇمكىن ياكى خىزمەت ۋە ئۆگىنىشنىڭ ئېغىر بېسىمىغا بەرداشلىق بېرەلەيتتى بولۇشى مۇمكىن، ئۆگىنىشنىڭ ئېغىر بېسىمىغا بەرداشلىق بېرىۋاتقان بولۇشۇڭ ۋە ياكى جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولساڭ يۈرگىنىڭنىڭ ھامىلدار بولۇپ قېلىشىدىن ئەنسىرىگەن بولۇشۇڭ مۇمكىن. . . شۇڭا، بۇ بىر قاتار بېسىم ياكى تەشۋىشلەر بەدەندىكى فېرمېنت ئاجرالمىلىرىنى داۋال-

غۇتىۋېتىدۇ، بۇ داۋالغۇش بەدەندە كېڭىيىپ، ئىسپېرمىنى سىرتقا بالدۇر ھەيدەپ سالىدۇ.

6. جىنسىي پەللىنىڭ كېلىشى قانداق بولىدۇ؟

شەك ـ شۈبھىسىزكى، يۈرگىنىڭ بىلەن بىرىنچى قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش سەن ئۈچۈن ھاياجانلىق بىر ئىش. يىگىتلەر ئۈچۈن ئېيتقاندا، جىنسىي پەللە يېتىپ كېلىش ئالدىدىكى شۇ دەقىقىدە، پۈتكۈل بەدەندىكى مۇسكۇللار ۋە نېرۋىلار كېڭىيىدۇ، يىگىت بىلەن قىز شۇنچە يىللاردىن بېرى يىغىلىپ قالغان بېسىمدىن بىراقلا خالاس بولىدۇ، ئۇلار بىردەملىك راھەت ھەم لەززەت ھېس قىلىدۇ. بۇ تۇيغۇنى تىل بىلەن ئىپادىلەپ بولغىلى بولمايدۇ. قىزلار جىنسىي مۇناسىۋەت ئەمدىلا باشلانغان چاغدا جىنسىي پەللىگە يېتەلمەيدۇ. ئەمما كېيىن ياشنىڭ چوڭىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلارنىڭ جىنسىي پەللىگە يېتىش ئىقتىدارى كۈچىيىپ، يىگىتلەرنىڭكىدىن ئېشىپ كېتىدۇ. جىنسىي پەللە قانداق بولىدۇ؟ يىگىت ـ قىزلارنىڭ جىنسىي ھاياجانلىنىشىغا نىسبەتەن ئىنكاسى ئوخشاش بولمايدۇ. ياشلار بۇنى بىلىشى ۋە ئۇلاردا تەييارلىق بولۇشى كېرەك.

جىنسىي پەللە يېتىپ كەلگەندە، يىگىت ـ قىزلارنىڭ ئىنكاسى مەيلى بەدەن ھەرىكىتى ياكى روھىي ھالەت جەھەتتىن بولسۇن، كۆپ تەرەپلەردە ئوخشاش بولىدۇ. مەسىلەن، نەپەس ۋە يۈرەك سوقۇشى تېزلىشىپ، بەدەندىكى قاننىڭ ئايلىنىشى كۈچىيىپ، ئەمچەك توپچىسى تىك بولۇپ كېتىدۇ. ئىككى جىنس ئۈچۈن ئېيتقاندا، جىنسىي پەللە يېتىپ كەلگەندە، ئۇلارنىڭ مۇسكۇللىرى ئۆزلىرىنى قويۇپ بېرىدۇ، يىگىت ـ قىز شېرىن ھېس ـ تۇيغۇغا چۆمۈلىدۇ. بىردىنبىر ئوخشىمايدىغان يېرى شۇكى، جىنسىي پەل-



ناۋادا يۈرگىنىڭ مۇشۇ ئىش ئۈچۈن سېنى مازاق قىلغان بولسا، ئۇنداقتا سەن بەتلا ئۇنىڭدىن يىراقلاش. بۇنداق قىز بىلەن بىللە بولساڭ بىر ئۆمۈر ئازاب چېكىسەن.

لىغە يېتىپ كېلىش سۈرئىتى ئەرلەردە تېز، ئاياللاردا ئاستا بولىدۇ.

ئالىملار جىنسىي پەللىنىڭ پەيدا بولۇش جەريانىنى تۆت باسقۇچقا بۆلىدۇ. بۇ نۇقتا ئەزەلدىن سىنىڭ دىققىتىڭنى تارتمىغان. چۈنكى، بۇ تۆت باسقۇچ بىر نەپەس بىلەن ۋۇجۇدقا كېلىدۇ ھەم تۇتاش بولىدۇ. بىرىنچى باسقۇچ — ھاياجانلىنىش (غىدىقلىنىش) باسقۇچى؛ بۇنىڭدا جىنسىي ئىستەك پەيدا بولۇشقا باشلايدۇ، زەكەر قايىم بولىدۇ، قىزلارنىڭ جىنسىي يولى نەملىشىدۇ. بۇ باسقۇچ ئوغۇللارغا قارىغاندا قىزلاردا خېلى ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ. سەندە جىنسىي ئىستەك ئەۋجىگە چىقىدۇ، قىزلاردا جىنسىي ئىستەك بىر خىل ھالەتتە داۋاملىشىدۇ. ئىككىنچى باسقۇچ — ئەۋجىگە كۆتۈرۈلۈش باسقۇچى؛ بۇ باسقۇچتا جىنسىي ئىستىكىڭ ئەڭ كۈچلۈك بولىدۇ. قىزلارنىڭ كۆكسى بىلەن ئۇرۇقدېنى كۆپىدۇ. زەكىرىڭ بىلەن يۈرگىنىڭنىڭ دىلچىقى سىجىل غىدىقلىنىپ، ئاستا - ئاستا پەللىگە كۆتۈرۈلىدۇ. بۇ باسقۇچ ئوغۇللارغا قارىغاندا قىزلاردا ئۇزۇن ۋاقىت داۋام قىلىدۇ. ئۇلاردا جىنسىي پەللە يېتىپ كەلگەندىن كېيىن لەززەتلىنىش دەرىجىسى تۆۋەنلىمەيدۇ، بىر مەزگىل ھۆكۈم سۈرىدۇ. شۇڭا، قىزلار ئۇدا نەچچە قېتىم جىنسىي پەللىنى باشتىن ئۆتكۈزىدۇ، ئەمما بۇ ئوغۇللارنىڭ قولىدىن كەلمەيدۇ. ئۇلار قايتىدىن جىنسىي پەللىنى باشتىن ئۆتكۈزۈش ئۈچۈن ئازراق دەم ئېلىشقا توغرا كېلىدۇ. داۋاملىشىپ كېلىپ يېڭىۋاشتىن شەكىللەنگەن باسقۇچتا، ئوغۇللارنىڭ رايى قايتقان، قىزلارنىڭ جىنسىي ئىستىكى يەنىلا مەۋجۇت بولۇپ تۇرغان بولىدۇ. ئۇلار بۇرۇنقىدەك مۇلايىم غىدىقلىنىشقا موھتاج بولۇپ، مۇۋاپىق غىدىقلىنىش ئارقىلىق جىنسىي پەللىنىڭ يەنە يېتىپ كېلىشىنى ئارزۇ قىلىدۇ. تۆتىنچى باسقۇچ — جىنسىي پەللىنىڭ كەينىگە يېنىش باسقۇچى.

ئىككىنچى، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ۋە ھامىلىدار بولۇش

1. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئارتۇقچىلىقى

قۇرامىغا يەتكەن كىشىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئاتا بولىدىغانلىقىنى بىلگەن دەقىقىدە شۇ قەدەر خۇشال بولىدۇ ھەم ئىلھاملىنىپ كېتىدۇ! يىگىت ـ قىزلارغا نىسبەتەن ئېيتقاندا، ئۇلار بۇ دەقىقىنى نەچچە يىل كېچىكتۈرۈشى كېرەك. چۈنكى، نۆۋەتتە مۇتلەق كۆپ ساندىكى كىشىلەر بالدۇر تۇغۇشقا قەتئىي قارشى تۇرۇۋاتىدۇ. شۇڭا، مەيلى مۇھەببەت ياكى مەسئۇلىيەت ئۈچۈن بولسۇن، يىگىت ـ قىزلارنىڭ ھەممىسى ھامىلىدار بولۇش مەسىلىسىدە ئېھتىياتچان بولۇشى زۆرۈر. كىمكى مۇشۇ مەسىلىدە بىپەرۋالىق قىلىدىكەن، شۇ كىشى ئېغىر ئاقىۋەتكە قالىدۇ. ناۋادا سىزنىڭ ئىش ـ ھەرىكىتىڭىزدىن كۈتۈلمىگەن ئېغىر ئاقىۋەت يۈز بېرىدىكەن، ئۇنداقتا بۇ سىزنىڭ پىشىپ ـ يېتىلمىگەنلىكىڭىزنى، بۇ ساھەگە ئاياغ بېسىشقا مۇۋاپىق ئەمەسلىكىڭىزنى چۈشەندۈرۈپ بېرىدۇ.

2. قانداق قىلغاندا ھامىلىدارلىقتىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟

ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش بۈگۈنكى كۈندە ئىنتايىن ئومۇملاشقان سۆز تېمىسىغا ئايلانغان بولسىمۇ، لېكىن بىر تالاي ياشلار

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللانمىغانلىقتىن، قىزلار هامىلدار بولۇپ قېلىپ، يىگىتلەر تولىمۇ بالدۇر ئاتا بولۇپ قالىدىغان ئىشلار يەنىلا سادىر بولماقتا. مۇھەببەتكە مەستانە بولۇپ، جىنسىي ئىستەكنىڭ قىزىقتۇرۇشىغا دۇچ كەلگەن چاغدا، ئۇلار هامىلدارلىقتىن ساقلىنىدىغان ئىشنى پۈتۈنلەي ئۇنتۇپ كې-تىدۇ. هامىلدار بولۇش ئۈچۈن، بەزىدە بىر قېتىم جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش كۇپايە بولىدۇ. ئىككىسىنىڭ ئارىسىدىكى جىن-سىي مۇناسىۋەت بىرىنچى قېتىم يۈز بەرگەن بولسىمۇ شۇنداق.

هامىلدار بولۇش يىگىت - قىزلاردا بېسىم پەيدا قىلىدۇ، بۇ ئېغىر بېسىم قىزلارنى بىر ئۆمۈر ئاۋارە قىلىپلا قالماي، يىگىت-لەرنىمۇ ئۆمۈرۋايەت خاتىرجەمسىزلىككە سېلىپ قويىدۇ. سۇنئىي بالا ئالدۇرۇش هامىلدارلىقتىن ساقلىنىش چارىسى ئەمەس، بۇنىڭ-دىن قىزلارغا جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن غايەت زور زىيان - زەخمەت يېتىشى مۇمكىن. هامىلدار بولۇپ قېلىش ئەھۋالى كۆ-رۈلگەندە، يىگىتلەرنىڭ مەسئۇلىيىتى قىزلارنىڭكىدىن كىچىك بول-مايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن يۈرگىنىڭدىن زىيادە ئاغرىنىپ يۈرمە.

بۇنداق ئىشلاردىن ساقلىنىش ئۈچۈن، سەن چوقۇم تەدبىر قوللىنىپ، يۈرگىنىڭنىڭ هامىلدار بولۇپ قېلىشىدىن ساقلان. هامىلدارلىقتىن ساقلىنىشقا ئالاقىدار تەپسىلاتلارنى كەسپىي خا-دىملاردىن سورىساڭ بولىدۇ. بۇنىڭدىن هەرگىز خىجىل بولما، ئۇلار سېنى ئىلگىرىلىگەن هالدا ياردەم بىلەن تەمىن ئېتىدۇ، سەن سورىغان هەربىر مەسىلىگە ئەستايىدىل مۇئامىلە قىلىدۇ. گاندوك سېنىڭ هامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشىڭغا ياردەم بېرىپلا قالماي، يەنە ئۆزۈڭگە ئەيدىز كېسىلىنى يۇقتۇرۇۋېلىشىڭنىڭمۇ ئالدىنى ئال-دۇ.

هامىلدارلىقتىن ساقلىنىشقا دائىر باشقا ئۇسۇللارنى كېيىنكى بابلاردا يەنە تىلغا ئېلىپ ئۆتىمىز.

3. ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلىنى توغرا تالLاش

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش كىيدۇرمىسى ۋە ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى — ھامىلدار بولۇپ قېلىشنىڭ ئالدىنى ئېلىپ، ياشلارنى تەرەپبال ھامىلدار بولۇپ قېلىشتىن ساقلايدۇ. ئەپسۇسكى، بۈگۈنكى كۈندىمۇ كىشىلەرنىڭ تەڭدىن تولىسى بىرىنچى قېتىملىق جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە ھېچقانداق ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرلىرىنى قوللانمايدۇ. ئۇلارنىڭ ئارىسىدىكى كۆپلىگەن كىشىلەر ھامىلدارلىقتىن قانداق ساقلىنىش كېرەكلىكىنى تېخىمۇ بىلمەيدۇ.

ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ پارىڭى چىققاندا، ھەمىشە بىر قىسىم ياشلارنىڭ يۈزى پوكاندەك قىزىرىپ كېتىدۇ، ئۇلار بۇنىڭدىن خەۋەرسىز ھەم باشقىلاردىن تەلىم ئېلىشتىن نومۇس قىلىدۇ. يەنە بىر قىسىم ياشلار، ھامىلدار بولۇپ قېلىش نىسبىتى تولىمۇ تۆۋەن، دەپ خاتا قاراپ، ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىشنى ئورۇنسىز تەشۋىش قاتارىدا كۆرىدۇ. ئەمەلىيەتتە ئۇنداق ئەمەس، سىلەرنىڭ مۇشۇ يېشىڭلاردا، مۇبادا ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش تەدبىرى قوللانمىساڭلار، ھامىلدار بولۇش نىسبىتى چوڭ بولىدۇ. بۇ جەھەتتە سەن جەزمەن روھىي جەھەتتىن تەييارلىقنى ئوبدان قىلىشىڭ كېرەك. قىزلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئەڭ بىخەتەر ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش ئۇسۇلى — ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىدۇر. يىگىتلەر ئۇچۇن بولسا، ئەڭ ياخشىسى ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش كىيدۇرمىسى. ئۇ ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىپلا قالماي، يەنە جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇپ قېلىشىنىڭمۇ ئالدىنى ئالىدۇ. بۇنداق ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش سايمانلىرىنى دوختۇرخانا، ئامبۇلاتورىيە ياكى ئاپتېكىلاردىن ئالغىلى بولىدۇ.

4 . گاندوك توغرىسىدا

گاندوك — دۇنيادا ئىشلىتىش مىقدارى ئىككىنچى ئورۇندا تۇرىدىغان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش كىيدۇرمىسى، ئۇنى پەقەت ئەرلەرلا ئىشلىتىدۇ. ئۇ ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىنى ئىشقا ئاشۇرۇپلا قالماي، ئەيدىز كېسىلىنىڭ يۇقۇپ قېلىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش رولىنى ئوينايدۇ. شۇنىڭ ئۈچۈن، يېقىنقى يىللاردىن بۇيان گاندوكنىڭ رولى بارغانسېرى گەۋدىلىك بولماقتا. گاندۇكنىڭ ئارتۇقچىلىقى شۇكى، توغرا ئىشلىتىش ئالدىنقى شەرتى ئاستىدا، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئۈنۈمىگە روشەن يەتكىلى بولىدۇ، ئۇنىڭ ئۈستىگە ئەكس تەسىرى يوق. ئۇنى ھەرقانداق يەردىن سېتىۋالغىلى بولىدۇ. بۇ ئىش ئۈچۈن دوختۇرلارنىڭ ئالدىغا بېرىشىڭىزنىڭمۇ ئورنى يوق.

گاندوك سېتىۋالغان چاغدا، قېپىغا يېزىلغان ئىشلىتىش ۋاقتىغا دىققەت قىلىشىڭىز كېرەك.

سەن يەنە گاندوك ئىشلىگەن شىركەتنىڭ نامىغا دىققەت قىلىشىڭ كېرەك. كىچىك ماگىزىنلاردىن ساختا مال ئېلىپ قالساڭ، بۇنىڭدىن ساڭا كۆپ ئاۋارىچىلىك تۇغۇلىدۇ.

قۇرغاق گاندوكتىن باشقا، سىرتى نەم بىر خىل گاندوكمۇ كىشىلەرنىڭ قارشى ئېلىشىغا ئېرىشتى، بۇ خىل كىيدۇرمىنىڭ سىرتىغا بىر قەۋەت كاۋچۇك سۇتىدىن ياسالغان سىلىقلاش مېيى سۈرتۈلگەن، بۇ قىزلارنىڭ جىنسىي يولىنى قۇرغاق بولۇپ كەتكەن ئەھۋالدا كۆرۈلىدىغان زىيادە سۈركىلىشتىن ساقلايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، گاندوكنىڭ سىرتىدىكى بىر قەۋەت ماي قىزلارنىڭ جىنسىي يولىدا ئىسپېرما ئۆلتۈرىدىغان قوشۇمچە مۇھاپىزەت قەۋىتىنى ھاسىل قىلىدۇ. بۇ ھال گاندوك ئىشلەتكۈچىلەرنى ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشتا تېخىمۇ بىخەتەرلىك بىلەن تەمىنلەيدۇ. لېكىن،

شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، بۇ خىل گاندوك ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىپ قېلىش مۇمكىنچىلىكىنى كۈچەيتىپ، جىنسىي مۇناسىۋەتنى خەتەرلىك قىلىپ قويىدۇ.

گاندوكنىڭ يۈزىدىكى بېزەكلەرگە ئىشلىتىلگەن خام ماتېرىياللاردا ھەممىشە ناھايىتى چوڭ كەمتۈكلۈك مەۋجۇت. بىر قىسىم گاندوكلارنىڭ يۈزىگە چاشقان بىلەن ئۆردەكنىڭ قاپارتما سۈرىتى ۋە غىدىقلاش خاراكتېرىگە ئىگە نەرسىلەر چۈشۈرۈلگەن. بۇيۇملارغا ئىشلىتىلگەن خام ماتېرىيالدا ئېغىر كەمتۈكلۈك مەۋجۇت. بۇ تۈردىكى بۇيۇملارنىڭ ھەممىسى يۇمشاق ماتېرىياللاردىن ياسالغان، جىنسىي يولنى جاراھەتلەندۈرەلمەيدۇ.

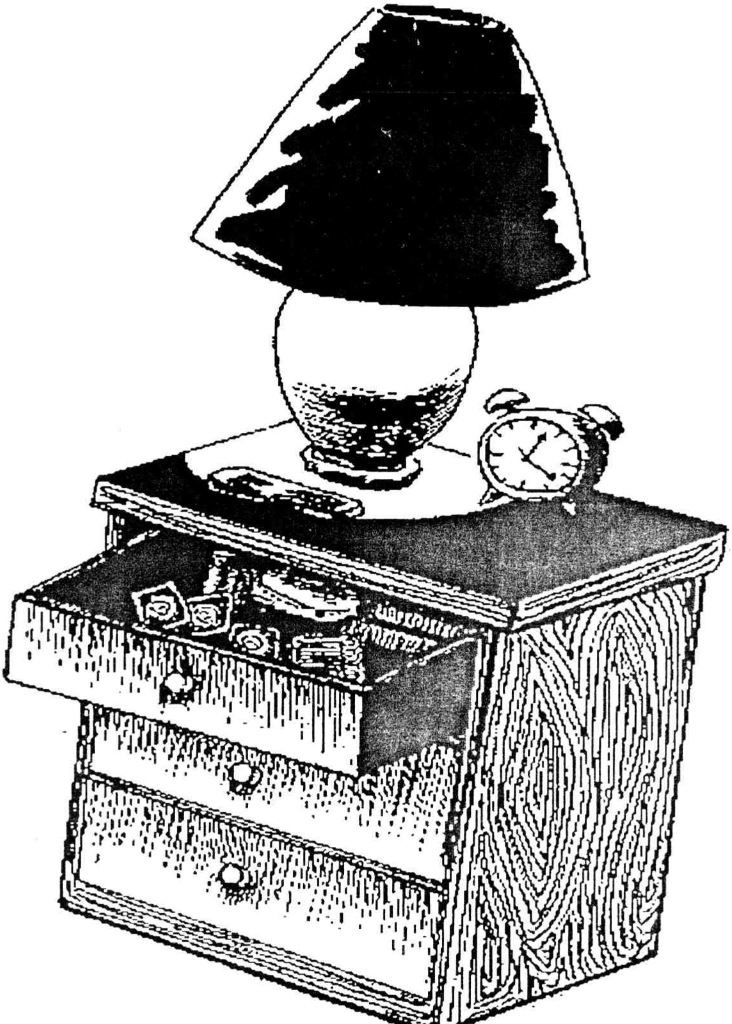
پارقىراق ۋە رەڭلىك ياكى خۇش پۇراقلىق گاندوكلارغا خۇشتار بولۇپ كەتمەسلىك كېرەك، ئادەتتىكى گاندوكلارغا پۇراقلىق ماتېرىيال ياكى رەڭ بېرىلگەن.

گاندوكنىڭ ئىشەنچلىك ياكى ئىشەنچلىك ئەمەسلىكىنى سىناش ئۈچۈن ئۇنىڭغا سۇ قۇيۇش ياكى ئۇنى پۈۋلەش يارىمايدۇ، بولمىسا گاندوك كاردىن چىقىپ كېتىدۇ، بولۇپمۇ دىققەت قىلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ئىشلىتىلگەن گاندوكنى ھەرگىز ئىشلەتمەيېڭى ۋە ئىشلىتىلمىگەن گاندوكنى ئىشلەت.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، سۈپىتى ياخشىراق گاندوكلار كاۋچۇك سۈتىدىن ياسىلىدۇ. بۇ يەردە دېيىلىۋاتقان كاۋچۇك سۈتى رېزىنكە ئىشلەپچىقىرىدىغان كاۋچۇك شىرىنىسىنى كۆزدە تۇتىدۇ.

ئۇنداقتا، سەن گاندوكنى زادى قانداق ئىشلىتىشىڭ كېرەك؟

گاندوكنىڭ ئىشلىتىلىش ۋاقتى زەكىرىڭ قايىم بولغاندىن كېيىن، زەكىرىڭ بىلەن جىنسىي يول بىر - بىرى بىلەن ئۇچراشماستىن ئاۋۋالقى ۋاقىتقا توغرا كېلىدۇ. چۈنكى، ئىسپېرما چىقىرىشتىن بۇرۇن زەكەردىكى بىر قىسىم ئاجرالمىلار تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپېرما بولىدۇ. ئۇلار ئۇرۇقدان بىلەن ئۇچرىشىپ



ئىشلىتىلگەن گاندوكنى قايتا ئىشلەتمە، گاندوكنى قۇياش نۇرى چۈشمەيدىغان ئارتما
ياكى بانچۇقۇچدا ساقلا.

قالسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلىش ئەھۋالى كۆرۈلىدۇ.
تامغىلىق نېپىز پەردىنى يىرتىش كېرەك. گاندوكنى ئاسراش ئۈچۈن ھەرگىز قايچا ئىشلىتىپ سالماسلىق كېرەك، ھەتتا گاندوك-نىڭ قېپىنى تىرناق بىلەن يىرتماسلىق كېرەك.
گاندوكنى ئىشلىتىشتىن ئاۋۋال، گاندوكنىڭ ئۈچىدىكى ئىس-پېرما يىغىلىپ قالىدىغان جاينى بېسىپ باق (گاندوكنىڭ ئۈچىدى-كى كۆتۈرۈلۈپ تۇرىدىغان جاي، چىقىرىلغان ئىسپېرما شۇ يەرگە يىغىلىپ قالىدۇ)، ئىچىدىكى ھاۋانى چىقىرىۋەت، ئاندىن زەكىرىڭ-گە كىيدۈرسەڭ بولىدۇ. سەن ئىشلەتمەكچى بولغان گاندوكنىڭ ئىسپېرما يىغىلىدىغان بوش ئورنى بولمىسا، ئاۋۋال بىر تەرەپنى باس. گاندوكنىڭ ئۈچى تەرىپى بىلەن زەكەر ئۈچى ئارىلىقىدا مەلۇم بوش ئورۇن قالدۇرۇشقا دىققەت قىلىش زۆرۈر.
زەكەرنىڭ خەتنىلىكىنى ئاستا ئۆرۈپ، گاندوكنى تۈزلەپ، ئاندىن زەكەرنىڭ تۈۋىگىچە كىيدۈرۈش كېرەك. بۇ جەرياندا، سەن ئەڭ ياخشىسى بىر قولۇڭدا زەكەرنى مۇقىم قىلىسەن، يەنە بىر قولۇڭدا گاندوكنى ئاستا ئاچىسەن — ئىككى قولۇڭدا ئاچساڭمۇ بولىدۇ. زەكەرگە كىيدۈرۈلگەن گاندوك تېرىگە چىڭ يېپىشىپ تۇرۇشى، سىيرىلىپ كەتمەسلىكى كېرەك، بولمىسا يېڭىسىنى ئىشلەتسە بولىدۇ.
زەكەرنى جىنسىي يولغا كىرگۈزۈشتىن بۇرۇن، زەكەرنىڭ تۈۋىگە چاپلىشىپ تۇرغان گاندوكنىڭ بىر ئۈچىنى تۇتۇپ تۇر، بولمىسا گاندوك سىيرىلىپ چىقىپ كېتىشى مۇمكىن.
ئىسپېرما چىقىپ كەتكەندىن كېيىن، زەكەرنى جىنسىي يولدا ئۇزۇن تۇرغۇزۇۋەتمە، زەكەر بوشاپ كېتىشتىن ئاۋۋال جىنسىي يولدىن چىقىرىۋال، بولمىسا گاندوكتىكى ئىسپېرما زەكەرنىڭ بو-شاپ، كىچىكلەپ كېتىشى بىلەن جىنسىي يولغا ئېقىپ كېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا، ئىسپېرمىغا تولغان گاندوكنى جىنسىي

لەۋ ئوتتۇرىسىدا ئۇزۇن ۋاقىت تۇرغۇزماسلىق لازىم.

زەكەرنى چىڭ تۇتۇپ، گاندوكنى زەكەردىن ئاستا تارتىپ چىقىرىش كېرەك. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ بىخەتەرلىك ئۈنۈمىنى ئېشقا ئاشۇرۇش ئۈچۈن، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن قولۇڭنى پاكىز يۇيۇۋېتىسەن، يۇرگىنىڭنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى داۋاملىق سىلىغان چاغدا خەتەر يۈز بەرمەيدۇ. بولمىسا قالدۇق ئىسپېرما مەلۇم ئەھۋالدا ھامىلىدار بولۇپ قالىدىغان ئىشلارنى كەلتۈرۈپ چىقىرىشى ئېھتىمال.

5. گاندوك ئىشلەتكەندە يۈز بېرىش ئېھتىمالى بولغان ئىككى مەسىلە

گاندوك ئىشلىتىش جەريانىدا، گاندوك ئىشلىتىش ئۇسۇلى توغرا بولماسلىقتىن خەتەر يۈز بېرىدۇ، بۇ ئاساسەن ئىككى جەھەتتىن كۆرۈلىدۇ:

بىرى، گاندوكنى كېچىكىپ ئىشلەتكەندە، ئىسپېرما زەكەر ئاجرالمىلىرى ئارقىلىق جىنسىي يولغا ئېقىپ كىرىدۇ.

ئىككىنچى، جىنسىي مۇناسىۋەتتىن كېيىن، زەكەرنى جىنسىي يولدىن تولىمۇ ۋاقىچە چىقىرىۋالغاندا، ئىسپېرما كىيدۇرمىنىڭ ئارىلىقىدىن جىنسىي يولغا ئېقىپ كىرىدۇ.

قىسقىسى، سەن پەقەت گاندوكنى توغرا ئىشلەتسەڭلا، ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش مەقسىتىگە يېتەلەيسەن.

6. نېمىشقا بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ؟

بەزىلەر گاندوك ئىشلىتىشكە چىدىمايدۇ ياكى ياخشى كۆرمەيدۇ، چۈنكى مۇرەككەپ تەرتىپ ئۇلارغا پەيزىنى ئۇچۇر ۋۇۋۇېتىدىغاندەك تۇيۇلىدۇ. يەنە نۇرغۇن ياشلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە جىنسىي غىدىقلىنىشقا نىسبەتەن تەسىرلىنىش ئىقتىدارىنى ئاجىزلىشىپ كېتىدۇ دەپ ئەنسىرەيدۇ. بۇنداق ئەندىشىلەرنىڭ ھېچقانداق ئاساسى يوق. ئۇلارنىڭ گاندوكقا بولغان غەيرىي قارىشى چوڭقۇر بولغانلىقتىن، ئۇلاردا يۇقىرىقىدەك قاراشلار پەيدا بولغان. ئەمەلىي ئەھۋالدا، گاندوك قاپلاپ جىنسىي مۇناسىۋەت قىلىشقا بارا - بارا كۆنىدۇ، يۇقىرىقىدەك بىمەنە قاراشلارمۇ ئاستا - ئاستا يوقىلىدۇ.

ناۋادا گاندوك سىيرىلىپ جىنسىي يولدا قالسا، تارتىپ چىقىرىۋېلىش ئۈچۈن ئېھتىيات بىلەن ئۇرۇنۇپ كۆر، ئىسپېرما چىقىپ كەتتىمۇ، يوق، دىققەت قىل. بىخەتەرلىك نۇقتىسىدىن ئويلىنىپ، يۇرگىنىڭنى دوختۇرخانىغا ئاپىرىپ تەكشۈرت. ناۋادا ھەقىقەتەن شۇنداق ئەھۋال كۆرۈلگەن بولسا، ئىچكى كېسەللىكلەر دوختۇرى 24 سائەت ئىچىدە ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىچۈرۈش ئارقىلىق خەتەرنىڭ ئالدىنى ئالالايدۇ.

7. جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولمايدۇ

گاندوك ئىشلەتكەندە، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ياخشى

ئۇنۇمىگە ئېرىشكىلى بولىدۇ، شۇنداقلا ئۇ ھامىلىدارلىقتىن ساقلى-
نىشنىڭ ئەڭ بىخەتەر ئۇسۇلى. گاندوكنى ئىشلىتىشنى خالىمايدى-
غان كۆپلىگەن كىشىلەر: «مەن ھامىلىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىشقا
دىققەت قىلدىم» دەيدۇ. لېكىن، ئۇنۇمى كۆڭۈلدىكىدەك بولمايدۇ.
جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش ئارقىلىق
ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش مەقسىتىگە يەتكىلى بولمايدۇ، مەغلۇپ
بولۇش نىسبىتى قىرىق پىرسەنت ياكى ئۇنىڭدىن يۇقىرى بولىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتنى يېرىم يولدا توختىتىپ قويۇش دېگەن-
لىك، جىنسىي مۇناسىۋەت جەريانىدا ئەرلەر ئىسپېرما چىقىشتىن
بۇرۇن زەكىرىنى جىنسىي يولدىن چىقىرىۋېلىش دېگەنلىك. بۇنىڭدا
ئىسپېرما جىنسىي يولغا تۆكۈلۈپ كەتمەيدۇ. لېكىن، ئەمەلىيەتتە
جىنسىي مۇناسىۋەتتە زەكەردىن ئاز مىقداردىكى ئىسپېرما ئاقىدۇ،
سەن بۇنىڭغا دىققەت قىلىپ كەتمەيسەن. بۇ ئۇسۇل ئارقىلىق ھامى-
لىدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش تەس. چۈنكى، زەكەر قايىم بولغاندىن
كېيىن، زەكەر بېشىنىڭ سىلىق بولۇش ئىقتىدارىنى كۈچەيتىش
ئۈچۈن، زەكەردىن تەركىبىدە ئاز مىقداردا ئىسپېرما بار سۇيۇقلۇق
ئاجرىلىپ چىقىدۇ. بۇ سۇيۇقلۇقتا گەرچە ئىسپېرما تەركىبى ئاز
بولسىمۇ، لېكىن جىنسىي يولغا ئېقىپ كەتسە، ئۇرۇقدانىنىڭ ئىس-
پېرما قوبۇل قىلىشىغا يېتەرلىك پۇرسەت چىقىدۇ.

سەن جىنسىي مۇناسىۋەت داۋامىدا، ساڭا مۇۋاپىق تۇيۇلغان
ۋاقىتتا زەكىرىڭنى جىنسىي يولدىن تارتىپ چىقىرىۋالساڭ، ئەلۋەت-
تە مەلۇم جەھەتتىن بىخەتەرلىككە كاپالەتلىك قىلغىلى بولىدۇ.
بىراق، جىنسىي مۇناسىۋەتنى ۋاقتىدىن ئىلگىرى توختىتىش ئۇسۇ-
لى خەتەرلىك بولۇپلا قالماي، ئادىمىيلىككە يات، رومانتىك ئە-
مەس، سالامەتلىككە پايدىسىز. ئاياللارمۇ بۇنداق جىنسىي مۇناسى-
ۋەتتىن لەززەت ھېس قىلمايدۇ. چۈنكى، پۈتكۈل جىنسىي مۇناسى-
ۋەت داۋامىدا يۈرگىنىڭ ئۆزىنىڭ ھامىلىدار بولۇپ قېلىش -

قالماسلىقىدىن ئەنسىرەيدۇ، ئەمەلىيەتتە سەنمۇ شۇنداق بولىسەن، جىنسىي پەللىگە يېتىپ كېلىشىگە دىققەت قىلىپ، ھەر ۋاقىت تەشۋىشلىنىسەن.

8. كەلگۈسى: ئەرلەر ھامىلىدارلىقىنىڭ ئالدىنى ئېلىش دورىسىنىڭ مەيدانغا كېلىشى چۈش ئەمەس

ھازىرغا قەدەر ئالىملار ئەرلەر ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنى كەشىپ قىلىش ئۈچۈن تالاي تەجرىبىلەرنى قىلدى. ئەپ-سۇسكى، مۇۋەپپەقىيەت قازىنالمىدى. بۇنىڭ سەۋەبى كۆپ تەرەپ-لىمىك، ئەڭ مۇھىم تەرىپى شۇكى، ئىلمىي تەتقىقات نەتىجىسى بويىچە ئېيتقاندا، ئەرلەرنىڭ تېنىدىكى جىنسىي ئىقتىدار بىلەن نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى كونترول قىلىدىغان فېرمېنتنىڭ تارقىلىشى بىر خىل، ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈنۈمىگە يېتىش ئۈچۈن، كۆپ مىقداردا ئوكۇل ئۇرۇش كېرەك، بۇنىڭدا ئەرلەرگە نىسبەتەن ئەكس تەسىرى ئېغىر بولىدۇ. تېخىمۇ قورقۇنچلۇقى شۇكى، بۇنداق ئەكس تەسىردىن ساقلانماق تەس. تەجرىبىلەر شۇنى ئىسپاتلىدىكى، بۇنداق ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسىنى ئىس-تېمال قىلغان ئەر كىشىنىڭ ئەرلىك جىنسى ئاجىزلاپ كېتىدۇ، ھەتتا جىنسىي ئىقتىدارىدىن پۈتۈنلەي ئايرىلىپ قالىدۇ.

مۇشۇ بىر نەچچە يىل ئىچىدە مىنىستىر ئۇنىۋېرسىتېتى ئەر-لەرگە مۇۋاپىق كېلىدىغان بىر ئوكۇلنى تەتقىق قىلىپ ياساپ چىق-تى. بۇ ئوكۇل ئۇرۇقدان گورمونىغا ئوخشاپ كېتىدىغان سۇنئىي فېرمېنتنىڭ رولىنى ئوينايدۇ، ئۈچ ئاي ھامىلىدارلىقتىن ساقلى-نىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى بولىدۇ، ئەكس تەسىرىمۇ چوڭ ئەمەس. ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئۈچۈن ئەرلەر ئۈچ ئايدا بىر قېتىم

ئوكۇل ئۇردۇرۇشى كېرەك. ئۈچ ئايدىن كېيىن ئىككىنچى قېتىم ئوكۇل ئۇردۇرغاندا ئەرلەر نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. لېكىن، ساقال - بۇرۇت، جىنسىي سەزگۈرلۈك، مۇسكۇللارنىڭ كۈچى قاتارلىق ئەرلىك ئالاھىدىلىكلەر نورمال ھالەتتە بولىدۇ. ناۋادا ئەر - خوتۇن ئىككىسى بالىلىق بولغۇسى كەلسە، ئەر كېلەر قېتىم ئوكۇل ئۇردۇرۇش مۇددىتى كەلگەندە ئوكۇل ئۇردۇرۇشنى توختاتسا، تۆت ئايدىن كېيىن نورمال نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارى ئەسلىگە كېلىدۇ. تەتقىقاتچىلار بۇنداق ئوكۇلنىڭ ئۈنۈمى ئاياللار ئىشلىتىدىغان ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى بىلەن تەڭلىشەلەيدۇ، دەپ قارىماقتا. ھازىر بۇ تۈردىكى تەتقىقات باشلاندى، ناۋادا مۇۋەپپەقىيەتلىك بولسا، بىزنىڭ بۇنىڭدىن كېيىنكى جىنسىي تۇرمۇشىمىزدا ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش ئىمكانىيىتى كۆپىيىدۇ.

9 . تۇغۇتنى توختىتىش

تۇغۇتنى توختىتىش ئۇزۇل - كېسىل ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىشنىڭ بىر ئۇسۇلى، لېكىن بۇ ئۇسۇل كېيىن ھەر ۋاقىت بالىلىق بولۇشنى ئويلايدىغان ياش ئەر - خوتۇنلارغا مۇۋاپىق ئەمەس. بۇنداق ئوپېراتسىيە ئەر - ئايال ئىككىلا تەرەپنى نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىدىن مەڭگۈ ئايرىپ تاشلايدۇ، ئايالمۇ قايتا ھامىلىدار بولالمايدۇ، ئەرمۇ قايتا نەسىل قالدۇرالمايدۇ.

ئامېرىكا، شۋېتسارىيە، ئەنگلىيە، گوللاندىيە ۋە ياپونىيە قاتارلىق ئەللەردە تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيە كەڭ تۈردە ئومۇملاشتى. ئامېرىكىدا تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغانلار ھامىلىدارلىقتىن ساقلىنىش دورىسى ئىستېمال قىلىدىغانلاردىن كۆپ. گېرمانىيىدىمۇ ئالتە پىرسەنت كىشى تۇغۇت توختىتىش

ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان.

تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئاياللارغا قارىغاندا، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئەرلەرگە يېتىدىغان خەۋپ كۆپ ئاز بولىدۇ. بۇنداق ئوپېراتسىيە داۋامىدا ئىسپېرما يەتكۈزۈش نەيچىسىنى سۇيدۈك يولى سىستېمىسىدىن ئايرىپ بوغۇپ قويسىلا كۇپايە. قىسمەن ناركوز قىلىنىدۇ، ئەرلەرنىڭ تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىگە يېرىم سائەتلا ۋاقىت كېتىدۇ، دوختۇرخانىدا يېتىشىنىڭمۇ ھاجىتى يوق. لېكىن، ئەرلەر تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىنكى ئىككى - ئۈچ كۈن ئىچىدە دەم ئېلىشقا جەزمەن دىققەت قىلىش كېرەك، ئېغىر جىسمانى ئەمگەك بىلەن شۇغۇللانسا بولمايدۇ. تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىدىن كېيىن ئەرلەر نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى يوقىتىدۇ. باشقا ئەھۋاللار بۇرۇنقىدەك بولىدۇ، جىنسىي ئاجىزلىق كۆرۈلمەيدۇ. ئاياللارغا ئوخشىمايدىغان تەرىپى شۇكى، بەزى ئەھۋاللاردا، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان ئەرلەر نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارىنى ئەسلىگە كەلتۈرەلەيدۇ.

سەن ياخشىسى دوختۇرنىڭ تۇغۇت توختىتىش توغرىسىدىكى چۈشەندۈرۈشىنى ئاڭلا.

ئاياللارنىڭ تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسىگە ئۇزۇنراق ۋاقىت كېتىدۇ، ئوپېراتسىيە پۈتكۈل بەدەن ناركوز قىلىنغان ئاساستا بىر سائەت داۋامىدا بولىدۇ، ئوپېراتسىيىنىڭ خەتىرى چوڭراق بولىدۇ. ئوپېراتسىيە داۋامىدا ئۇرۇق يەتكۈزۈش نەيچىسى ئايرىلىپ بوغۇپ قويۇلىدۇ، ئۇرۇق بوغۇلغان يەرگىچىلىك ھەرىكەت قىلالايدۇ، ئاندىن ئۆلىدۇ. بۇنىڭدا ئىسپېرما بىلەن ئۇرۇق ئۇچرىشىپ، ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىشتىن ساقلانغىلى بولىدۇ. ئاياللار تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغان چاغدا، قاناش ياكى باشقا مەسىلىلەرنىڭ يۈز بېرىشىدىن كېلىپ چىقىدىغان خەتەرنىڭ ئالدىنى

ئېلىش ئۈچۈن، ياخشىسى دوختۇرخانىدا تۆت - بەش كۈن يېتىشى كېرەك. ئادەتتىكى ئەھۋالدا ئاياللار يەڭگىپ بولغاندىن كېيىن بوغدۇر ۋۇۋەتسە بولىدۇ.

تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى ئاختا قىلىۋېتىشكە پۈتۈنلەي ئوخشىمايدۇ، ئاختا قىلىنىش داۋامىدا، ئاياللارنىڭ ئۇرۇقدېنى ۋە ئەرلەرنىڭ ئۇرۇقدېنى كېسىپ ئېلىۋېتىلىدۇ. شۇنىڭدىن كېيىن ئاختا قىلىنغۇچىلارنىڭ تېنىدە جىنسىي گورمون ئاجرالمىلىرى بولمايدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ نەسىل قالدۇرۇش ئىقتىدارى، جىنسىي تۇرمۇش ۋە سىرتقى قىياپەت ھەم ئىش - ھەرىكەتلىرىگە ئۇزۇل - كېسىل تەسىر كۆرسىتىدۇ. ئاختا قىلىنغان كىشى ئەر دېسە ئەرگە، ئايال دېسە ئايالغا ئوخشىماي قالىدۇ. تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرغاندا، ئادەمنىڭ تېنىدىكى ھەرقايسى ئەزالار ساقلىنىپلا قالماي، بەلكى جىنسىي ئىستەك ۋە جىنسىي ئىقتىدار قىلچە ئاجىزلىمايدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، دوختۇرلار مۇقىم جۈپتى بولغان ۋە ئىككىدىن ئارتۇق پەرزەنت كۆرگەن ئەر ۋە ئاياللارنى تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلىدۇ. پەرزەنتى بولمىغانلار 35 ياشتىن ئاشقاندىن كېيىن ئاندىن تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرۇشى كېرەك. 35 ياشتىن يۇقىرى بويتاقلار كىشىنى قايىل قىلارلىق سەۋەب كۆرسىتەلىسە، تۇغۇت توختىتىش ئوپېراتسىيىسى قىلدۇرسا بولىدۇ.

10. ھامىلىدارلىق جەريانى

ئاياللار تۇخۇم چىقىرىش مەزگىلىدە، يەنى خەتەرلىك مەزگىل ئىچىدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولساڭ، ئاياللارنىڭ تۇخۇم ھۈجەيرىسى ئىسپېرماڭ ئارقىلىق ئىسپېرما قوبۇل قىلىشى ئېھتىمالغا

ناھايىتى يېقىن. سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولمىغان تەقدىردىمۇ، ئىسپېرما يۇقى قولۇڭ ئۇنىڭ جىنسىي يولىغا تېگىپ كەتسە، بۇنداق ئەھۋال يۈز بېرىپ قېلىشى مۇمكىن.

ھەربىر قېتىملىق ئىسپېرما چىقىش جەريانىدا ئەر كىشىنىڭ ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولىغا قويۇپ بېرىدىغان ئىسپېرمىنىڭ مىقدارى تەخمىنەن 400 مىليون ئەتراپىدا بولىدۇ. ئۇلارنىڭ ئىنتا-يىن ئاز ساندىكىلىرى تۇخۇم ئورنىغا بارالايدۇ، تۇخۇم تېمىنى تېشىپ ئۆتىدىغىنى پەقەت بىرلا تامچە بولىدۇ. ئاشۇ ئىسپېرما تۇخۇم تېمىغا كىرىپ، تۇخۇم بىلەن بىرىكىپ ئىسپېرما قوبۇل قىلىش جەريانىنى تاماملايدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئايال كىشى ھامىلدار بولىدۇ.

ئىسپېرما قوبۇل قىلىنغاندىن كېيىن، ئىسپېرما قوبۇل قىلى-غان تۇخۇم ناھايىتى تېز چوڭىيىشقا باشلايدۇ. ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم توختىماي ھۇجەيرە ئايرىپ چىقىرىدۇ، بىر، ئىككى، تۆت، سەككىز، ئون ئالتە. . . ئەڭ ئاخىر ھۇجەيرە تۇگۇنچىكى شەكىللىنىدۇ. ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىپ، ھامىلدار بولۇپ بىر ھەپتىدىن كېيىن، ئايال كىشىنىڭ بالىياتقۇسىدا يۇمشاق بۇلۇتسى-مان تەن ھاسىل بولىدۇ. شۇڭا، ئايال كىشىنىڭ ھەيزى شۇنىڭدىن تارتىپ توختايدۇ. دەل شۇنداق بولغاچقا، كىشىلەر ھەيز توختاشنى ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىش ھەم ھامىلدارلىقنىڭ ئالامىتى قاتارىدا كۆرىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئايال كىشىدە ھامىلدار بولغاندىن كې-يىن تۆۋەندىكىدەك بەزىبىر ئالامەتلەرمۇ يۈز بېرىدۇ: كۆڭلى ئاي-نىش (بولۇپمۇ ئورنىدىن تۇرغاندا)، ئىشتەي تۇتۇلۇش، ئەمچەك توپچىسى قىچىشىش، كەچتە كىچىك تەرەت كۆپ بولۇش قاتارلىق.

ھامىلدارلىق مەزگىلى ئەڭ ئاخىرقى ھەيز دەۋرىنىڭ بىرىنچى كۈنىدىن ھېسابلىغاندا 280 كۈن ئەتراپىدا بولىدۇ. دەسلەپكى ئۈچ ئاي ئىچىدىكى بوۋاق تۆرەلمە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ ھامىلە قېپىدا،

بوۋاقنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى قانچە زور بولسا، ئانىنىڭ سۈتىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ.

تۇخۇم ھۈجەيرىسىدىن شەكىللەنگەن بالا ھەمراھى ئىچىدە ئۆسىدۇ. بۇ مەزگىلدە، ئانا تۇرمۇشىدىكى ھەرقانداق بىر مۇقىمسىزلىق ھامىلىگە ئېغىر ئاقىۋەتلەرنى پەيدا قىلىشى مۇمكىن. چۈنكى، بۇ مەزگىل ھامىلىنىڭ تەن ئەزالىرى ۋە پۇت - قوللىرى شەكىللىنىش مەزگىلى بولىدۇ. ئون ئىككىنچى ھەپتىنىڭ ئاخىرى، ھامىلىنىڭ تەن ئەزالىرى گەرچە شەكىللەنمىگەن بولسىمۇ، لېكىن تەن ھالىتى ئاساسەن شەكىللىنىپ بولغان بولىدۇ.

تۆتىنچى ئېيىدىن باشلاپ، بۇ كىچىك جان ھامىلە دەپ ئاتىلىدۇ. ئۇ باش سۇيىگە چۆمۈلۈپ ياتىدۇ. بىر تال كىندىك بېغى ئارقىلىق ئانا تېنىدىكى ھامىلە قېپى بىلەن تۇتىشىپ تۇرىدۇ. نېرۋا، مۇسكۇل ۋە تەن ئەزالىرى مۇكەممەل بولغان بوۋاقنىڭ شەكىللىنىشى ئۈچۈن ئانىنىڭ تېنىدە تەخمىنەن 2 مىليارد ھۈجەيرە ئۆسۈشى كېرەك. يۈز شەكلى، بەدەن شەكلى، بوي ئېگىزلىكى، چاچنىڭ رەڭگى قاتارلىق ئالاھىدىلىكلەرنىڭ شەكىللىنىشىنى ئىرسىيەت ئامىلى بەلگىلەيدۇ. ھامىلە مەيلى ئوغۇل ياكى قىز بولسۇن، ئۇلارنىڭ يەتتىنچى ھەپتىسىدىن ئىلگىرىكى ئۆسۈپ يېتىلىشى پۈتۈنلەي ئوخشاش بولىدۇ. پەقەت شۇنىڭدىن كېيىن جىنسىي گورمونىنىڭ تەسىرىدە، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشىدە ئوخشىماسلىق كۆرۈلۈشكە باشلايدۇ. جىنسىي ئەزالارنىڭ يېتىلىشىدە، ئۇرۇقدان بىلەن تۇخۇمدان، زەكەر بىلەن دىلچىق قاتارلىقلار ئوخشاش توقۇلمىلار ئارقىلىق يېتىلىدۇ، شۇڭا بۇ ئەزالارنىڭ جىنسىي سەزگۈرلۈك دەرىجىسى ئاساسەن ئوخشاش بولىدۇ.

بوۋاقنىڭ ئوغۇل ياكى قىز بولۇپ قېلىشىنى قانداق ئامىل بەلگىلەيدۇ؟

بوۋاقنىڭ ئوغۇل ياكى قىز بولۇپ قېلىشىنى ئەر كىشىنىڭ ئىسپېرمىسى بەلگىلەيدۇ. چۈنكى، ئايال كىشىنىڭ تۇخۇمدان ھۈجەيرىسىدە پەقەت X خروموسوما بولىدۇ، ئەر كىشىنىڭ ئىسپېرمى-

سى بولسا ئوخشمايدۇ، ئەر كىشىنىڭ ئىسپېرمىسىدا X، Y قاتارلىق ئىككى خىل خروموسوما بولىدۇ. X خروموسوما ئىسپېرما تۇخۇم تەرىپىدىن قوبۇل قىلىنسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلغان تۇخۇم XX بولىدۇ، بوۋاق قىز بولۇپ قالىدۇ، قوبۇل قىلىنىش جەريانىنى تاماملىغان ئىسپېرما Y خروموسوما بولسا، ئىسپېرما قوبۇل قىلىنغان تۇخۇم YX بولىدۇ، بوۋاق ئوغۇل بولۇپ قالىدۇ.

16 ھەپتىدىن كېيىن، ھامىلىدارلىق ئالامەتلىرىنى ئېنىق بىلەلەيسەن، چۈنكى ئايال كىشى روشەن قورساق كۆتۈرۈشكە باشلايدۇ. 20 ھەپتىدىن باشلاپ ئانا قورساقتىكى بالىنىڭ مىدىرلاۋاتقانلىقىنى سېزەلەيدۇ. قورساقتىكى بالا ئۆسۈپ يېتىلىپ، دۇنياغا كۆز ئاچقۇچە بولغان ئارىلىقتا، ئانا تولغاق ئازابى تارتىدۇ. چۈنكى، بۇ چاغدا بالىياتقۇ قانۇنىيەتلىك ھالدا كېڭىيىپ ـ تارىيىدۇ. بۇنداق ئاغرىق ئازابى ئالتە سائەتتىن توققۇز سائەتكىچە داۋام قىلىدۇ. بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن توختايدۇ.

نۇرغۇن ئەرلەر ئۆزلىرىنىڭ تۇغۇت ئۈستىدە بولۇشىنى ئۈمىد قىلىدۇ. بۇ شۇ ئەرنىڭ خوتۇنى ئۈچۈن قىلغان ئالاھىدە بىر مەدەنىي بولۇپ ھېسابلىنىدۇ. بىراق، خوتۇنى يالغۇز قېلىشنى خالىسا، ئەر كىشى بۇنى قوبۇل قىلىشى كېرەك. بالا تۇغۇلغان چاغدىكى كۆرۈنۈش كۆپىنچە ئەرلەردە چوڭقۇر تەسىر قالدۇرىدۇ. ئۇلار بۇنى ئۆمۈرۋايەت ئۇنتۇپ كېتەلمەيدۇ. بۇنداق يېڭى تۇغۇلغان بالىغا نىسبەتەن ئاتىنىڭ كۆڭلىدە كۈچلۈك مۇھەببەت ئويغىنىدۇ، شۇنىڭ بىلەن بىر ۋاقىتتا خوتۇنىدىن چەكسىز پەخىرلىنىدۇ.

بوۋاقنىڭ دۇنياغا كېلىشى مەيلى بوۋاق ياكى ئانا ئۈچۈن بولسۇن، ئىنتايىن ئازابلىق جەريان. چۈنكى، ئايال كىشىنىڭ بالىياتقۇ ئاغزى ۋە جىنسىي يولى تارراق، بوۋاقنىڭ بېشى چوڭراق بولىدۇ. تۇغۇت ئالدىدىكى ئاياللار ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە يېنىك ئاتلېتىكا ئويناش ياكى ئۆزىنى ئەركىن قويۇپ بېرىش ھەرىكەتلىرى-

نى مەشىق قىلىپ، تۇغۇت جەريانىدىكى ئازابىنىڭ ئالدىنى ئېلىش كېرەك.

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىنكى بىر مەزگىل ۋاقىت ئىددەت دەپ ئاتىلىدۇ. ئايال كىشىنىڭ سۈت بېزى ھامىلىدارلىق مەزگىلىدىلا شەكىللىنىشكە باشلايدۇ، شۇڭا بوۋاق تۇغۇلغان ھامان ئانىسىنى ئېمەلەيدۇ. بوۋاقنىڭ سۈمۈرۈش كۈچى قانچە زور بولسا، ئانىنىڭ سۈتىمۇ شۇنچە كۆپ بولىدۇ. بەزى ئاياللار بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، خۇددى بىرى ئىچ - باغرىنى تارتىۋەتكەندەك چۈشكۈنلىشىپ، ئۆزلىرىنى بەختسىز ھېسابلايدۇ، دۇنياغا كەلگەن ساغلام ھەم ئوماق يۇرەك پارىسى كۆزلىرىگە كۆرۈنمەيدۇ. بۇ ئاساسەن تەندىكى گورمون مىقدارى بىردىنلا تۆۋەنلەپ كېتىپ، بالا تۇغۇلغاندىن كېيىن شەكىللەنگەن ھېسسىيات كاۋىكىدىن پەيدا بولىدۇ. بەزىلەر بۇ كەيپىياتنى تۇغۇتتىن كېيىنكى غەمكىنلىك ئالامىتى دەيدۇ. ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق چۈشكۈن كەيپىيات بىرەر ئايدىن كېيىن يوقاپ كېتىدۇ. بۇنىڭدىنمۇ ئەنسىرەپ كەتمە. سەن بىزنىڭ بۇ كىتابىمىزدىن ئىسپېرما قوبۇل قىلىنىش، ھامىلىدارلىق ۋە تۇغۇتقا ئالاقىدار كۆپلىگەن ساۋاتقا ئىگە بولدۇڭ، بۇلارنىڭ ساڭا كۆپ پايدىسى تېگىدۇ.

11. بوۋاقنىڭ ئانا تېنىدە ئۆسۈپ يېتىلىش جەريانى قانداق بولىدۇ؟

بىرىنچى ئاي:

ئايال كىشىنىڭ ھەيزى توختىغان كۈندىن تارتىپ بوۋاقنىڭ جىنسى، خۇي - پەيلى، كۆزى ۋە چېچىنىڭ رەڭگى مۇقىملىشىپ بولىدۇ. شۇ چاغقىچە بوۋاق ئىككى ھەپتىلىك بولۇپ قالىدۇ.

ئىككىنچى ئاي:

ئىككى ئايلىق بولغاندا بوۋاقنىڭ يۈز قۇرۇلمىسى، كۆزى، بۇرنى، قۇلىقى، ئاغزى، بىلىكى ۋە پۇتلىرى چىقىپ بولىدۇ. بوۋاق ئۈچ سانتىمېتىر ئۇزۇنلۇقتا بولىدۇ. بۇ چاغدا، بوۋاقتا سىرتقى زىيان - زەخمەتكە نىسبەتەن قىلچىلىك ساقلىنىش ئىقتىدارى بولمايدۇ. شۇڭا، ئانا تاماكا ۋە هاراق تاشلىشى كېرەك.

ئۈچىنچى ئاي:

بوۋاق بېشىنى لىڭشىتىدىغان، چىرايىنى پۇرۇشتۇرىدىغان ۋە قوشۇمىسىنى تۈرىدىغان بولىدۇ، قوللىرىنى پۇلاڭلىتىشقا باشلايدۇ. بىراق، ئانا بۇلارنى سەزمەيدۇ، چۈنكى بوۋاق تېخى كىچىك.

تۆتىنچى ئاي:

بوۋاق پۈتۈنلەي يېتىلىپ بولىدۇ، شۇنداقتىمۇ ئۇ داۋاملىق يوغىنايدۇ. ئۇنىڭ ئامراق تاماق تىزىملىكى بارلىققا كېلىدۇ: يېڭى مېۋە، كۆكتات ۋە ئاقسىل.

بەشىنچى ئاي:

بوۋاقنىڭ ئاڭلاش سېزىمىغا دىققەت قىل! بوۋاق ئانىنىڭ يۈرەك سوقۇشىنى ھېس قىلالايدۇ، خەۋەر ۋە مۇزىكىلارنى ئاڭلىيالايدۇ. ھامىلىدار ئانا بوۋاقنىڭ ھەرىكىتىنى بارغانسېرى سېزەلەيدۇ. ناۋادا سەن بوۋاققا يېقىملىق گەپ قىلساڭ، ئۇ ئاڭلىيالايدۇ.

ئالتىنچى ئاي:

بوۋاق «ئېھتىيات بىلەن» خىزمەت قىلىشقا باشلايدۇ. ئۇنىڭ بېشىغا بىرىنچى تال چاچ چىقىدۇ. سىرتقى دۇنياغا ماسلىشىش ئۈچۈن ئۆزىنى چېنىقتۇرىدۇ: كېيىن سۈت ئېمىشنى مەشىق قىلىپ، بارمىقىنى كۈچەپ شورايدۇ.

يەتتىنچى ئاي:

مۇشۇ ئاينىڭ ئاخىرى بوۋاقنىڭ ئۇزۇنلۇقى ئوتتۇز سانتىمېتىرغا، ئېغىرلىقى تەخمىنەن ئىككى قاداققا يېتىدۇ. بوۋاق بارغانسېرى چوڭ بولىدۇ. لېكىن، ئانا بۇنىڭلىق بىلەن ئىككى كىشى-

لىك تاماق يېسە بولمايدۇ. ھامىلىدارلىق مەزگىلىدە ئانا بەدەن ئېغىرلىقىنىڭ ئېشىشىنىڭ 12 قاداقتىن چۇشۇپ كەتمەسلىكىگە كاپالەتلىك قىلسا بولىدۇ.

سەككىزىنچى ئاي:

بوۋاق ئانا تېنىدىن ئاستا ـ ئاستا ئايرىلىش ئۇچۇن تەييارلىق قىلىدۇ. ئۇ ھەمىشە ئۇخلايدۇ، ئويغانغان چېغىدا توختىماي قوللى-رىنى پۇلاڭلىتىدۇ، ھەركەت مىقدارى ئاشىدۇ. ئۇ ئۆزىنىڭ ئۆپ-كىسى بىلەن مۇستەقىل نەپەسلىنىدۇ.

توققۇزىنچى ئاي:

بوۋاق ھاياتىدىكى تۇنجى قېتىملىق سەپەر ئۇچۇن تەييارلىنى-دۇ. ئەمما، ئانا تېنىدىن سىرتقا تۇتاشقان يولى راۋان ئەمەس. شۇڭا، ئۇ تۇغۇلغاندىن كېيىن ئاۋۋال يۇيۇنۇشتىن ھوزۇرلانمىسا بولمايدۇ. ئۇ دەماللىققا شۇنچە كۆپ يېڭى شەيئىلەر بىلەن ناتونۇش چىرايلارنى قوبۇل قىلالمايدۇ. ئۇ پەقەت ئانىسىنى ئېمىشنى، ئاندىن كېيىن ئوبدانراق ئۇخلاشنى ئويلايدۇ.

12. بالا ئالدۇرۇش توغرىسىدا

«ئىش كۆرگەن كىشىلەر» نىڭ 27% تىدە بالا ئالدۇرغاندىن كېيىن يا ئۇنداق، يا مۇنداق روھىي مەسىلىلەر كۆرۈلىدۇ: ئۆزىنى تاشلىۋېتىش، دەككە ـ دۈككىدە بولۇش، تۇغماسلىق، جىنسىي ئىقتىدار توسالغۇغا ئۇچراش... يالغۇز بۇلارلا ئەمەس. شۇنداق جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ، مەسىلىلەرنىڭ ھەممىنى دېيىشكە تېخى بالدۇرلۇق قىلىدۇ. چۇنكى، يەنمۇ نۇرغۇن ئايال كىشىلەر تۈرلۈك سەۋەبلەر تۇپەيلىدىن ھەقىقىي ئەھۋالنى ئاشكارىلاشنى خالىمايدۇ ياكى پېتىنالمايدۇ.

ئەمەلىيەتتە، يېنىكلىك بىلەن ھامىلىدار بولۇش قارارىغا كې-

لىدىغان بىرمۇ ئايال كىشى يوق. بالا ئالدۇرۇشنىڭ ئالدى ـ كەينىدە ئايال كىشى ناھايىتى ئېغىر روھىي بېسىمغا بەرداشلىق بېرىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ بۇرۇنقى قارارىنى قايتا ـ قايتا ئۆزگەرتىشى ئېھتىمالغا ناھايىتى يېقىن. سەن ئەر كىشى بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن ئۇنى چۈشىنىشىڭ كېرەك.

بۇنىڭدىن باشقا، بالا ئالدۇرۇش ئايال كىشىگە جىسمانىي جەھەتتىن غايەت زور زىيان ـ زەخمەت ئېلىپ كېلىدۇ. بالا ئالدۇرۇش سەۋەبىدىن بالىياتقۇ قاناش ياكى ئۆمۈر بويى تۇغماس بولۇپ قالىدىغان ئەھۋاللار كۆپ كۆرۈلىدۇ.

بەشىنچى باب

جىنسىيەتنىڭ يەنە بىر تەرىپى

بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق
ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسەلى
ئۈچىنچى، بەچچىۋازلىق
تۆتىنچى، جىنسىي جىنايەت

بىرىنچى، جىنسىيەت ۋە ساغلاملىق

1. سەن ئۆزۈڭنى قاچان تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟

ئاياللار ئۇچۇن ئاياللار كېسەللىكلىرى دوختۇرىغا كۆرۈنۈش ئىنتايىن نورمال ئىش، چۈنكى ئۇلار ئۆزىنىڭ جىنسىي ئەزاسىنى داۋاملىق تەكشۈرتۈپ تۇرۇشى زۆرۈر. ئەرلەر ئۇلارغا ئوخشىمايدۇ، ئاياللارغا سېلىشتۇرغاندا، ئەرلەرنىڭ دوختۇرخانىغا بارغان قېتىم سانى تولىمۇ ئاز بولىدۇ.

جىنسىي ئەزايىڭغا قارىتا يا ئۇنداق، يا مۇنداق ئەندىشىدە بولساڭ، سۈيدۈك يوللىرى كېسەللىكلىرى ياكى بالىلار كېسەللىكلىرى دوختۇرىغا كۆرۈنۈپ بىر ئامال قىلساڭ بولىدۇ، ناۋادا جىنسىي ئەزايىڭ قىزىرىپ ئىششىپ قالغان ياكى قاپارتقۇ چىقىپ قالغان بولسا، ئەڭ ياخشىسى تېرە كېسەللىكلىرى دوختۇرىغا كۆرۈن.

تۆۋەندىكى تۆت خىل ئەھۋال كۆرۈلسە، ياخشىسى دوختۇرخانىغا بېرىپ سالامەتلىكىڭنى تەكشۈرتۈپ كۆر:

زەكىرىڭ قايىم بولغاندا ياكى ئىسپېرما چىقارغان چېغىڭدا بىنورمال ئەھۋال كۆرۈلسە؛

زەكىرىڭنىڭ خەتنىلىك يېرى ئۆرۈلمىسە؛

ئۇرۇقدېنىڭ تولۇق يېتىلمىگەن ياكى بىنورمال بولسا؛

جىنسىي ئەزا بېزىڭ مىكروبلىنىپ يۇقۇملانغان بولسا، دوخ-

تۇرخانىغا بېرىشىڭ زۆرۈر.

2. يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك دېگەن نېمە؟

يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەللىك جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق
يۇقىدىغان كېسەللىكلەرگە قارىتىلغان. مەسىلەن، سىفلىس، سۆزـ
نەك، شانكىر ۋە جىنسىي لىمفا يۇقۇملىنىش قاتارلىقلار.

ئۇنداقتا، جىنسىي كېسەللىكلەر قانداق يۇقىدۇ؟

يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرنىڭ كېسەللىك قوزغاتقۇچلىرى (باكـ
تېرىيە، ۋىرۇس ياكى باشقا مىكرو ئورگانىزملار) بەدەنگە كىرگەنـ
دىن كېيىن يۇقۇملىنىش يۈز بېرىدۇ. بۇنداق يۇقۇملىنىش ئاساـ
سەن جىنسىي مۇناسىۋەت ئارقىلىق بولىدۇ. لېكىن، بىر قىسىم
باكتېرىيىلەر تەن بىلەن تەنىنىڭ بىرـ بىرىگە تېگىشىشىدىن، مەسىـ
لەن، سۆيۈشۈش ياكى بىر ـ بىرىنى سىلاش تۈپەيلى يۇقىدۇ.

ئادەم بەدىنىدىكى ئېغىز بوشلۇقى شىللىق پەردىسى ۋە جىنسىي
ئەزا ئاسان يۇقۇملىنىش كۆرۈلىدىغان ئورۇن، بۇ ئورۇنلاردا باكتېـ
رىيە تېز كۆپىيىدۇ. مۇشۇ ئورۇنلاردا ئاپىرىغان باكتېرىيە بارا ـ
بارا پۈتكۈل بەدەنگە تارايدۇ.

سەن ئۆزۈڭنىڭ يۇقۇملۇق جىنسىي كېسەل بولۇپ قالغان ـ
قالمىغانلىقىڭغا قانداق ھۆكۈم قىلالايسەن؟

جىنسىي كېسەل يېڭى باشلانغان چاغدا ھېچقانداق خەۋپنى
بىلگىلى بولمايدۇ، ئۇنىڭدا كىشىنىڭ دىققىتىنى تارتقۇدەك ئالامەتـ
لەرمۇ بولمايدۇ. لېكىن، ئۇ ئىنتايىن قورقۇنچلۇق ئاقىۋەت كەلـ
تۈرۈپ چىقىرىشى مۇمكىن. مەسىلەن، تۇغماسلىق ياكى راك كېـ
سەللىنى. جىنسىي كېسەللىكلەر دەسلەپ يۇققان چاغدا، ئۇنى ساـ
قايتقىلى بولىدۇ. بەزى ۋىرۇسلارنى يوقىتىۋېتىش مۇمكىن.

جىنسىي كېسەللىكلەرنى داۋالاتقاندا، دوختۇرلار بىمارلارنىڭ مەخپىيەتلىكىنى ساقلايدۇ،
شۇڭا، ئەنسىرىشىڭىزنىڭ ھاجىتى يوق.

بەزىلىرىنى يىلتىزىدىن يوقىتىۋېتىش ئىمكانىيىتى بولمىسىمۇ، تىزگىنلىگىلى بولىدۇ، يامانلىشىپ كېتىشىنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئىمكانىيىتى بار.

بىراق، جىنسىي كېسەلگە گىرىپتار بولغانلار جىنسىي كېسەل-گە ئادەتتىكى كېسەللىكلەرگە ئېتىبارسىز قارىغاندەك قارايدۇ، خى-جىل بولۇپ ھەقىقىي ئەھۋالنى يوشۇرىدۇ، دوختۇرخانىغا بارمايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا كېسەللىك كۈندىن - كۈنگە ئېغىرلىشىپ، كېسەل-نىڭ ساقىيىشىدىن ئۈمىد كۈتكىلى بولمايدۇ. جىنسىي كېسەل قانچىكى كېچىكىپ بايقالسا، ئۇنى ساقايتماق شۇنچە كەينىگە سۈرۈ-لۈپ كېتىدۇ. ئاخىر بېرىپ ئېغىر ئاقىۋەت يۈز بېرىدۇ. ساقايماس كېسەلگە ئايلىنىپ كېتىشىمۇ مۇمكىن. شۇنىڭغا ئوخشاش، جىن-سىي كېسەل قانچە كېيىن بايقالسا، شۇنچە ئاسان يۇقۇملىنىدۇ، جۈپتىگە يەتكۈزىدىغان زىيانمۇ شۇنچە چوڭ بولىدۇ.

3. جىنسىي كېسەللىكلەردىن قانداق ساقلىنىش كېرەك؟

ھەرخىل ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرى ۋە سايمانلى-رى جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىش ئىمكانىيىتىنى زور دەرىجىدە تۆۋەنلىتىدۇ.

جىنسىي مۇناسىۋەتتە گاندوك ئىشلىتىش جىنسىي كېسەللىك-لەرنىڭ يۇقۇملىنىش مەنبەسىنى ئۈزۈپ تاشلايدۇ. شۇنىڭ بىلەن جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىشى تۆۋەنلەيدۇ. بۇنىڭدىن باش-قا، ھەرخىل ھامىلدارلىقتىن ساقلىنىش دورىلىرى ۋە سايمانلىرى ئارقىلىق جىنسىي كېسەللىكلەرنىڭ يۇقۇملىنىش نىسبىتىنى تۆۋەن-لەتكىلى بولىدۇ.

ئىككىنچى، HIV ۋە ئەيدىز كېسىلى

1. ئەيدىز كېسىلى قانداق يۇقىدۇ؟

ئەيدىز كېسىلى (تولۇق ئاتىلىشى — جىنسىي ئىممۇنىتېت كەمتۇكلۇك يىغىندى كېسەللىكى Acquired Immune Deficiency Syndrome HIV (ئورگانىزمدىكى ئىممۇنىتېتلىق كۆچنى ئاجىزلاشتۇرغۇچى ۋىرۇس HIV=Humn Immunodeficiency Virus) ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقۇملىنىشتىن كۆرۈلىدىغان كېسەللىك ئالامىتى، بۇ كېسەللىك ئالامىتى ئورگانىزمدىكى ئىممۇنىتېتلىق كۆچنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدىغان ئاقىۋەتنى بىۋاستە پەيدا قىلىدۇ.

ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ، ئۇنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقىغا هۆكۈم قىلالمايسەن. ناۋادا ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىنىڭ قان، ئىسپېرما ياكى جىنسىي يولى ئاجراتمىلىرى مەلۇم يول ئارقىلىق باشقا ئادەمنىڭ قان تومۇرىغا كىرسە، شۇ كىشى ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىدۇ. دەل شۇنداق بولغاچقا، جىنسىي مۇناسىۋەت جىنسىي كېسەللىكلەر تارقىلىشنىڭ ئاساسلىق ۋاستىسى بولۇپ قالدى. ئېغىز ئارقىلىق جىنسىي ئەزادىن لەززەتلىنىش ياكى بەچچىۋازلىق تېخىمۇ خەتەرلىك. ئېغىز ئارقىلىق جىنسىي ئەزادىن لەززەتلەنگەندە ياكى بەچچىۋازلىق قىلغاندا، بالىياتقۇ ياكى باشقا ئەزالاردىكى هەرقانداق سۈركىلىشتىن ئازراق جاراهەت پەيدا بولىدۇ، بۇنى كىشىلەر بىلمەيدۇ. جاراهەت قانايدۇ.

بۇ شەك - شۈبھىسىزكى، ۋىرۇسنىڭ ئورگانىزمغا كىرىشىگە يول ئېچىپ بېرىدۇ. بەچچىۋازلىق ئاساسەن ھەمجىنسلىقلار مەشغۇل بولىدىغان جىنسىي پائالىيەت. ئۇلار ئۈچۈن ئېيتقاندا، بەچچىۋاز-لىق ئەڭ چوڭ يۇقۇملىنىش مەنبەسى. ئايال كىشىنىڭ جىنسىي يولى يۈزىدە قىسمەن ئانتىتېلا ھۆجەيرىسى بار بولۇپ، ئۇ جىنسىي يولى قانىمىغان ئەھۋالدا «تەشەببۇسكارلىق» بىلەن ۋىرۇسنى قانغا يەتكۈزۈپ بېرىدۇ. شۇڭا، جىنسىي مۇناسىۋەتتە چوقۇم گاندوك ئىشلىتىشكە دىققەت قىلىش كېرەك.

ئاياللارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى ئەر-لەرنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتىنىڭ ئىككى ھەسسىسىگە باراۋەر.

ئەرلەرنىڭ زەكىرى بىر قەۋەت تېرە بىلەن قاپلىنىپ تۇرغان-لىقتىن، ئۇلارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى خېلى تۆۋەن بولىدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغان-دىن كېيىن، ئەرلەرنىڭ ئىسپېرمىسىدىكى ۋىرۇسنىڭ مىقدارى جىنسىي يولى ئاجرالمىلىرىدىن كۆپ، بۇمۇ مەلۇم دەرىجىدە ئاياللا-رنىڭ يۇقۇملىنىش خەۋپىنى ئاشۇرۇۋېتىدۇ. ياش ئاياللار ئۈچۈن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى تېخىمۇ چوڭ. ئۇلار جىنسىي مۇناسىۋەت قېتىم سانى مۇناسىپ ھالدا ئازراق بولسا، جىنسىي يولى تېمى كىچىكلەپ، جىنسىي مۇناسىۋەتتە جىنسىي يولى ئاسان قانايدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغان ئاياللار ھامىلدارلىق ياكى يەڭ-گىگەن مەزگىلدە ۋىرۇسنى ئۆزىنىڭ بالىسىغا يۇقتۇرىدۇ. بۇنىڭغا قارىغاندا، ھەيز مەزگىلىدە جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولسا، ۋىرۇسنىڭ يۇقۇش نىسبىتى يەنىمۇ چوڭ بولىدۇ.

جىنسىي يۇقۇملۇق كېسەللىكلەر، ئەيدىز كېسىلى نۇرغۇن تەرەپتىن باشقا يۇقۇملۇق كېسەللىكلەرگە ئوخشىمايدۇ، بۇ ئىككى

كېسەللىك ئورگانىزمدىكى ئانتىتېلانى بۇزۇپ، ئورگانىزمنىڭ ئىممۇنىتېتلىق كۈچىنى ئاجىزلاشتۇرۇۋېتىدۇ. شۇنىڭ بىلەن ئورگانىزم ۋىرۇسقا قارشى ئىقتىدارىنى تەدرىجىي يوقىتىدۇ. شۇ سەۋەبتىن، زۇكام قاتارلىق كېسەللىكلەر نورمال ئادەم ئۈچۈن ئادەتتىكى بىر ئىش، ئەمما ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئۈچۈن هايات ـ ماماتقا مۇناسىۋەتلىك چوڭ ئىش.

HIV ۋىرۇسى تەر، سۈيدۈك، شۆلگەي ۋە ياش ئارقىلىق يۇقىدۇ. بىراق، بۇ سۇيۇقلۇقلاردىكى ۋىرۇسنىڭ تەركىبى بەك ئاز بولغاچقا، ئادەتتىكى ئەھۋالدا ۋىرۇسنىڭ يۇقۇملىنىش ئىقتىدارى هازىرلانمىغان بولىدۇ. هازىرغا قەدەر، مۇشۇنداق يوللار ئارقىلىق ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىشقا دائىر مىساللار بايقالمىدى، شۇنىڭدەك سۆيۈشۈش ئارقىلىق ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتىمۇ ناهايىتى ئاز. بۇنداق ئېھتىماللىقنىمۇ پۈتۈنلەي چەتكە قېقىۋەتكىلى بولمايدۇ، ئەلۋەتتە.

2. ئەيدىز كېسىلىنىڭ يۇقۇش جەريانى قانداق بولىدۇ؟

بىرىنچى باسقۇچ: ۋىرۇس ئورگانىزمغا كىرىپ، ئورگانىزمدىكى T ئانتىتېلاغا نىسبەتەن خەۋپ پەيدا قىلىدۇ. T ئانتىتېلا ئورگانىزمدىكى ئەڭ مۇھىم بىر خىل ئانتىتېلا، ئورگانىزمنىڭ ئىچكى ئەزالىرىنىڭ «ئامانلىق ساقچىسى». ئۇ ۋىرۇس، باكتېرىيە ۋە باشقا «قانۇنسىز ئۇنسۇرلار»نى قانۇن بويىچە تىزگىنلەيدۇ ياكى بىراقلا يوقىتىۋېتىدۇ. لېكىن، بۇ ئانتىتېلا ئەيدىز ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغاندىن كېيىن بارا ـ بارا ئۆز رولىنى يوقىتىدۇ، ئورگانىزم ئىممۇنىتېت سىستېمىسى ئىنتايىن مۇھىم بىر تەركىبىي قىسمىدىن ئايرىلىپ قالىدۇ، ئىممۇنىتېت كۈچىدە كەمتۈكلۈك

شەكىللىنىدۇ. شۇنىڭ بىلەن باكتېرىيە ۋە ۋىرۇس ئورگانىزمدا خالىغانچە ئاۋۇشقا باشلايدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، قىزىش، ئىچ سۈ-رۈش، ھارغىنلىق ئالامەتلىرى كۆرۈلىدۇ. ئەمما، نەچچە كۈن ئۆتكەندىن كېيىن بۇ ئالامەتلەر سەل پەسىيىدۇ.

بۇ باسقۇچتا ۋىرۇس ئارقىلىق يۇقۇملىنىشنىڭ ئالاھىدە ئاقى-ۋىتى ئاشكارىلانمايدۇ. گەرچە ۋىرۇس ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملانغۇچى-نىڭ ئورگانىزمغا چوڭقۇر يوشۇرۇنغان بولسىمۇ، بۇ چاغدىكى سەز-گۈ ئادەتتىكى ئادەملەرنىڭ سەزگۈسىدىن پەرقلىق بولمايدۇ. بى-راق، شۇ چاغدا جىنسىي مۇناسىۋەت يۈز بېرىپ گاندوك ئىشلىتىل-مىگەن بولسا، بىمار ۋىرۇسنى ناھايىتى ئاسان جۈپتىگە يۇقتۇرۇپ قويىدۇ.

ئىككىنچى باسقۇچ:

بۇ باسقۇچ ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ يوشۇرۇن مەزگىلى بولىدۇ. بۇ مەزگىل قانچە ئۇزۇن داۋام قىلىدۇ، ئوخشاش بولمايدۇ. بىمار-لارنىڭ بەزىلىرىدە بۇ ھالەت نەچچە يىل سوزۇلۇپ كېتىدۇ. بۇ مەزگىل ئۆتۈپ كەتكەندىن كېيىن، ئەيدىز كېسىلىنىڭ ئۇخلاش مەزگىلى ئاياغلىشىدۇ. ئۇ ئاۋۇپ ئۆزىنىڭ رەزىل قىياپىتىنى ئاش-كارىلايدۇ. ئۇخلاش مەزگىلىنىڭ ئاياغلىشىشىدىكى ئامىل زادى نېمە، بۇنى ئالىملار بۈگۈنكى كۈنگە قەدەر بېكىتەلمىدى. مۇشۇ مەزگىل ئىچىدە ئەيدىز كېسىلىنىڭ تىپىك ئالامەتلىرى ئىچ سۈ-رۈش، ماغدۇرسىزلىنىش ۋە ئاشقازان ياللۇغى قاتارلىق كېسەللىك ئالامەتلىرى ئارقىلىق داۋام قىلىدۇ.

ھازىرغا قەدەر، ئەيدىز كېسىلىنى ساقايتىش ئىنسانلارنىڭ قولىدىن كەلمىدى، ئەيدىز كېسىلىنى داۋالىيالايدىغان دورا تېخى كەشىپ قىلىنمىدى.

ئۈچىنچى باسقۇچ:

بۇ باسقۇچتىكى ۋاقىتنىڭ ئۇزۇن - قىسقىلىقى ئوخشاش بول-

مايدۇ. ۋاقتى نەچچە ئايدىن نەچچە يىلغىچە بولىدۇ. بۇ مەزگىلدە بىمار ئەيدىز كېسىلى بىلەن پۈتۈنلەي يۇقۇملانغان بولىدۇ. ئەيدىز ۋىرۇسىنىڭ ئۇزۇن مۇددەت ئازابلىشى بىلەن بىمارنىڭ بەدىنى ئاجىزلاپ، خاتىرىسى تەدرىجي چېكىنىپ، ھەتتا نېرۋا سىستېمىسى رولىدىمۇ ئاز - تولا كاشىلا كۆرۈلىدۇ. كۆپلىگەن بىمارلار يەنە تېرە راك كېسىلىگە گىرىپتار بولىدۇ. قىسقىسى، مۇشۇ مەزگىلدىكى بىمارلارنىڭ ھاياتى ھەر ۋاقىت خەۋپ ئىلكىدە تۇرىدۇ.

ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىپ قازا قىلغۇچىلىك بولغان ۋاقىتنىڭ ئارىلىقى سەككىز يىلدىن 12 يىلغىچىلىك بولىدۇ. ھازىرغا قەدەر، ئىنسانلار ئەيدىز كېسىلىگە داۋا تاپالمىدى ۋە ئۇنىڭغا شىپا بولىدىغان دورىنىمۇ ياساپ چىقالمىدى. لېكىن، بىز شۇنداق پەرەز قىلىمىزكى، ئەيدىز كېسىلى كەلگۈسىدە ساقايماس كېسەل بولمايدۇ.

نۇرغۇن بىمارلار تۈرلۈك ئالاھىدە ئوكۇللارنى ئۇردۇرۇپ ئۆمرىنى ئۇزارتماقتا.

كىشىلەر خۇشاللىق بىلەن شۇنى كۆردىكى، بىر قىسىم ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۆمرى ئۇزاردى. مۇتەخەسسىسلەر ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئۆمرى بىر - ئىككى يىلدىن تۆت - بەش يىلغىچە ئۇزىرىشى مۇمكىن دېيىشمەكتە. بىرىكمە دورىلاردىن ياسالغان ئوكۇللار ئارقىلىق ئۇلار قارىماققا ئادەتتىكى كىشىلەردەك يۈرىدۇ. گەرچە بۇ كىشىگە ئىشەنگىلى بولمايدىغاندەك تۇيۇلسىمۇ، لېكىن بىر نۇقتىنى جەزملەشتۈرۈشكە بولىدۇ، بىمارغا ۋاقتىدا ئۈنۈملۈك بولغان پسىخىكىلىك داۋالاش قوللىنىلسا، ۋىرۇسنىڭ يوشۇرۇن ۋاقتىنى (ۋىرۇس يۇقۇپ ۋىرۇس قوزغالغانغا قەدەر كېتىدىغان ۋاقىت) ئۇزارتىش ئېھتىمالى يەنىلا چوڭ.

3. ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا قانداق مۇئامىلە قىلىش كېرەك؟

دۇنيا سەھىيە تەشكىلاتىنىڭ (WHO) ستاتىستىكىسىغا قارىغاندا، دۇنيا مىقياسىدا ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئومۇمىي سانى 16 مىليون، بەزى مۇتەخەسسىسلەر ئېلان قىلغان سان بۇنىڭدىنمۇ كۆپ، ھەتتا 20 مىليوندىن ئاشىدۇ. پەقەت گېرمانىيىنىڭ ئۆزىدىلا HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغۇچىلار 80 مىڭ. بۇلارنىڭ ئارىسىدا ھازىرغىچىلىك 12 مىڭ ئادەم ۋىرۇسنىڭ قوزغىلىشى بىلەن ئۆلۈپ كەتتى. بۇنىڭدىن باشقا 15 مىڭ بىمار كېسەل قوزغىلىش تۈپەيلى ئازاب چەكمەكتە. 1996 - يىلى بىر يىل ئىچىدىلا گېرمانىيىدە ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار 2 مىڭدىن ئارتۇق. كىشىنى تېخىمۇ ئەندىشىگە سالىدىغىنى شۇكى، بۇ سان نۆۋەتتە يەنىلا تېز سۈرئەتتە كۆپەيمەكتە.

ئەيدىز كېسەللىكىنىڭ ئەڭ چوڭ تارقىلىش مەنبەسى — زەھەر چېكىش، ئىپپەت - نومۇسنى سېتىش ۋە بەچچىۋازلىق. يېقىندىن بۇيان، بەچچىۋازلارنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى يۇقىرىلاپلا قالماي، ئەيش - ئىشرەت رايونىغا ئاياغ بېسىپ باقمىغانلارنىڭ ئارىسىدىمۇ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغانلار بارغانسېرى كۆپەيمەكتە.

ھەر يىلى تەخمىنەن 3 مىليوندىن كۆپ گېرمانىيە ئەرلىرى «جىنسىيەت جەننىتى» دەپ ئاتالغان تايلاندقا سەيلە - ساياھەتكە بارىدۇ، بۇلارنىڭ ئارىسىدا نۇرغۇنلىرى ئاتا بولغان ئەرلەر. تايلاندتا ياش پاھىشىلەرنىڭ تەڭدىن تولىسى HIV ۋىرۇسىنى ئېلىپ يۈرگۈچىلەر، خەتەرنىڭ بىر تەرىپى يالغۇز بۇلا ئەمەس، ساياھەتچىلەرنىڭ تولىسى زەھەر چەككۈچىلەر بىلەن «بىللە بولىدۇ»، ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇلار ھېچقانداق ئالدىنى ئېلىش سايمانلىرىنى ئىشلەتمەيدۇ.

ئۇلار قايتىپ كەلگەندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ خوتۇنلىرى ھەم ئاشنىلىرى بۇ ئىشتىن خەۋەرسىز. شۇنىڭ بىلەن ئايدىز كېسەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىش نىسبىتى بەكلا چوڭ بولىدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ۋىرۇس تەسىرىگە ئۇچرىغان كىشى بىر ئادەم بىلەنلا چەكلىنىپ قالمايدۇ، بولۇپمۇ تىلغا ئېلىشقا تېگىشلىك ئىش شۇكى، ئايال تەرەپ ئۆزىنىڭ ئەيدىز كېسەللىكى بىلەن يۇقۇملىنىپ قالغانلىقىنى بىلمەي تۇرۇپ ھامىلدار بولسا، ۋىرۇسنى قورسىقىدىكى بالىسىغا يۇقتۇرۇپ قويۇشى مۇمكىن.

ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ماخاۋ كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارغا ئوخشىمايدۇ. ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلارنىڭ ئالدىدا ئۇنچىلىك قورقۇپ كېتىشنىڭ ھاجىتى يوق. ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچىلار ئادەتتىكى كىشىلەرگە ئوخشاش يۈرىدۇ، ئۇنىڭ ئەيدىز كېسەللىكىگە گىرىپتار بولغۇچى كىشى ئىكەنلىكى ساڭا مەلۇم بولغاندا، ئۇنىڭ ساڭا ئەسلا خەتىرى تەگمەيدۇ. بىماردا كېسەل قوزغالسۇن ياكى قوزغالمىغان بولسۇن، ئۇنىڭغا نورمال ئادەملەرگە ئوخشاش مۇئامىلە قىل، ئۇلار سېنىڭ ھېسداشلىقىڭغا موھتاج ئەمەس، بەلكى توغرا چۈشىنىشىڭگە ھەم قوينۇڭغا ئېلىشىڭغا موھتاج. ئۇلار ئىنسانلار توپىنىڭ سىرتىدا قېلىشنى خالىمايدۇ. جەمئىيەتتىكى كىشىلەر بىلىمسىزلىك ۋە باغرى قاتتىقلىق قىلىپ مەيلى ئۇلارغا ئايرىۋېتىش تەدبىرىنى قوللانسۇن، ئەمما سەن ئۇنداق قىلما.

كىشىلەرنىڭ ئەيدىز كېسەللىكىگە بولغان چۈشەنچىسىگە ئاساسلانغاندا تۆۋەندىكىدەك ئەھۋاللاردا ئەيدىز كېسىلى يۇقمايدۇ:

قول ئېلىشىپ كۆرۈشسە، قۇچاقلاشسا ۋە بىر - بىرىنىڭ بەدىنىنى سىلىسا؛

نەپەس ئالسا ۋە يۆتەلسە؛

تەنھەرىكەت پائالىيەتلىرىگە بىللە قاتناشسا، بىللە ھوردانسا،
بىر ۋاننىنى ئورتاق ئىشلەتسە؛
بىر جايدا يۇيۇنسا، ھاجەتخانىنى ۋە مۇنچىنى ئورتاق ئىشلەتسە؛
ئۇششاق ھاشارات چېقىۋالسا ياكى بىرەر يېرىنى چىشلەپ زەخىملەندۈرۈپ قويسا؛
ئەيدىز كېسەللى بىلەن يۇقۇملانغان ياكى ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچى بىلەن بىللە ياتسا؛
قان بەرسە.

4. ئەيدىز كېسەللىنى قانداق تەكشۈرتۈش كېرەك، ئىشەنچلىكلىكى قانچىلىك بولىدۇ؟

كىشىلەرنىڭ ئادەتتە ئەيدىز كېسەللىنى تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەش دېيىشى ئەمەلىيەتتە خاتا. توغرىسى HIV ئانتىتېلانى تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەش دېيىش كېرەك. چۈنكى، قاننى ئۆلچەيدىغان بۇنداق ئۇسۇل ۋىرۇسقا قارىتىلغان ئەمەس، بەلكى قانداق ۋىرۇسقا قارشى رول ئوينايدىغان ئانتىتېلا پەيدا بولغان - بولمىغانلىقىنى ئۆلچەشكە قارىتىلغان. مۇشۇنداق ئانتىتېلانىڭ مەۋجۇتلۇقى ئارقىلىق كىشىلەر بىمارنىڭ HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغان - يۇقۇملانمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلالايدۇ.

بۇنداق ئۆلچەش ئۇسۇلى بىمار ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىپ ئۈچ ئايدىن كېيىن ئاندىن ئۈنۈم ھاسىل قىلالايدۇ. مۇنداق ئېيتقاندا، ناۋادا بىرەرى ئۈچ ھەپتىنىڭ ئالدىدا ياكى تۈنۈگۈن ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغان بولسا، ئۇنىڭ بۈگۈن قان تەكشۈرتۈش نەتىجىسى مەنپىي بولىدۇ، دېمەك، ئۇ ئەيدىز كېسىلى ئەمەس بولۇپ چىقىدۇ. يۇقۇملىنىش ۋاقتى بىلەن ئۆلچەش ۋاقتى-

ـنىڭ ئارىلىقى بەك قىسقا بولسا، بىمارنىڭ تېنىدا يېتەرلىك ئانتىـ
ـتېلا شەكىللەنمىگەن بولۇپ، تەكشۈرۈش نەتىجىسىگە ئېرىشىش
ئەسلا مۇمكىن ئەمەس. بۇنداق ئەھۋالدا، تەكشۈرۈش ۋە ئۆلچەش
نەتىجىسى مەنپىي بولغان تەقدىردىمۇ، بىمار ئەمەلىيەتتە مۇسبەت
بولۇپ بولغان بولىدۇ، ئۇ تەلتۆكۈس ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار
بولغۇچى ھېسابلىنىدۇ.

ھازىرغا قەدەر، ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولۇش جەريانىدىـ
ـكى بۇنداق مۇقىمسىز ئامىل تېخى تولۇق ھەل بولۇپ كەتمىدى.
شۇڭا، ئايال تەرەپ ساڭا قان تەكشۈرتۈشنىڭ مەنپىي بولۇپ چىققاندىـ
ـلىقىنى ئىسپات قىلىپ كۆرسەتسىمۇ، سەن بۇنىڭغا ھەرگىز ئاسان
ئىشىنىپ كەتمە، يېقىنقى بىر مەزگىلدە زادى نېمىلەر يۈز بەردى،
بۇنى كىم بىلەلەيدۇ؟

ئەلۋەتتە، ھازىر كىشىلەر قاندىكى ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىنى
بىۋاستە تەكشۈرتۈش ئۇسۇلى ئارقىلىق بىر كىشىنىڭ ئەيدىز كېـ
ـسىلىگە گىرىپتار بولغان ـ بولمىغانلىقىغا ھۆكۈم قىلالايدۇ. ئەمـ
ـما، بۇ ئۇسۇل تولىمۇ مۇرەككەپ، كېتىدىغان خىراجىتىمۇ يۇقىـ
ـرى، ئادەتتىكى كىشىلەر كۆتۈرەلمەيدۇ.

5. قانداق ئەھۋالدا تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك؟

مۇتەخەسسىسلەرنىڭ تەكلىپى بويىچە، تۆۋەندىكى ئەھۋالدا
دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتۈشۈڭ كېرەك.

ناۋادا سەن مەلۇم خەتەرلىك توپ (بەچچىۋاز، زەھەر چەككۈچى
ياكى قانغاق كېسىلىگە گىرىپتار بولغۇچىلار) نىڭ بىرى بولساڭ،
ياكى سەن مۇشۇ توپتىكى ئەزالارنىڭ بىرەرى بىلەن جىنسىي مۇناـ
ـسىۋەتتە بولغان بولساڭ؛

سەن يېقىنقى بىر مەزگىل ئىچىدە بىر ـ بىرىگە ئوخشىمايدىـ

غان نۇرغۇن يات جىنسلىقلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان، بۇ جەرياندا ھېچقانداق قوغدىنىش تەدبىرى قوللانمىغان بولساڭ؛ ئۇنىڭ ئۇستىگە ئۇلارنىڭ مۇھەببەت تۇرمۇشىنى ناھايىتى ئاز بىلىسەڭ؛

بۇرۇنقى تۇرمۇش مۇساپەڭدە ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىش ئېھتىمالى بولغان بولسا، ھازىر بالىلىق بولۇش ئۇمىدىدە يۈرگەن بولساڭ؛

سەن ئىزچىل ھالدا ئۆزۈڭنىڭ ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملانغانلىقىڭدىن گۇمان قىلساڭ؛

ئوپېراتسىيە داۋامىدا ساڭا يات كىشىلەرنىڭ قېنىنى بەرگەن بولسا دوختۇرخانىغا بېرىپ تەكشۈرتسەڭ بولىدۇ.

6. قانداق قىلغاندا HIV ۋىرۇسىنىڭ يۇقۇملىنىشىدىن ساقلانغىلى بولىدۇ؟

HIV ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملانغۇچىلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئەيدىز كېسىلىنىڭ قوزغىلىش مەزگىلى يېتىپ كەلگۈچە، كىشىلەر سىرتقى قىياپىتىگە قاراپ ئۇلارنىڭ HIV ۋىرۇس ئېلىپ يۈرگۈچى ئىكەنلىكىنى بىلەلمەيدۇ. ھەتتا بەزىلەر ئۆزلىرىنىڭ ئەيدىز كېسىلىگە گىرىپتار بولۇپ قالغانلىقىدىن بىخەۋەر يۈرۈۋېرىدىغان تۇرسا؟ ساغلام كىشىلەر ئۇچۇن، ئەيدىز كېسىلى بىلەن يۇقۇملىنىش خەۋپى ئومۇميۈزلۈك مەۋجۇت. قان تەكشۈرتۈش كىشىنى ھېچقانداق كاپالەت بىلەن تەمىن ئېتەلمەيدۇ. شۇڭا، جىنسىي كېسەللىكلەردىن ساقلىنىمەن دېسەڭ، ئەڭ بىخەتەر ئۇسۇل شۇكى، بىخەتەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش. سىلەر جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغان چاغدا ئىسپېرما، قان ۋە جىنسىي يولى ئاجراتمىلىرى قارشى تەرەپنىڭ تېنىگە يېتىپ بارالمىسا (گاندوك قاتارلىقلارنى ئىشلەتسە) ۋىرۇس

تەبىئىي ھالدا تارقىلىيالمايدۇ.

ئەيدىز كېسىلى قان ئارقىلىق تارقىلىدۇ، جىنسىي مۇناسىۋەت مەزگىلىدە چىققان قان، ئورتاق ئىشلىتىلگەن شىپىرىس ئارقىلىق جانغا زامىن بولىدىغان ۋىرۇس بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدۇ. شۇڭا، دوختۇرخانا ۋە ئامبۇلاتورىيىلەردە بىر قېتىملىق شىپىرىس ئىشلىتىلمەكتە. مەيلى قانداق بولسۇن، خەتەرنىڭ مەۋجۇتلۇقىنى ھېس قىلساڭ ياكى بىرەر ئىشنىڭ مەلۇم تەرىپىگە نىسبەتەن يەنىلا ئەندىشىدە بولساڭ، ئەڭ ياخشىسى جىنسىي ئىش - ھەرىكەتتىن ۋاز كەچ. ئەر - خوتۇنلار ئۈچۈن، ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىدىن ساقلىنىشنىڭ ئەڭ ئۈنۈملۈك ئۇسۇلى ئۆزئارا جىنسىي ساداقەتنى ساقلاش.

7. قانداق قىلغاندا جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئىشقا ئاشۇرغىلى بولىدۇ؟

مۇھەببەت دەرياسىغا ئەمدىلا غەرق بولغان، بىر - بىرىگە يىلىمدەك چاپلىشىپ يۈرۈۋاتقان ئاشىق - مەشۇقلار ئۈچۈن، جىنسىي ئىش - ھەرىكەتلەرنى بىخەتەرلىك دائىرىسى ئىچىدە تىزگىنلىمەك ئاجايىپ تەس ئىش. چۈنكى، ئۇلار ئۈچۈن بۇ ئىشلار شۇنچىلىك يېڭى. ئۇلار مۇشۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى باشتىن ئۆتكۈزۈشنى، مۇشۇ ئىشلارنىڭ ھەممىسىدىن لەززەت سۈرۈشنى ئۈمىد قىلىدۇ. بىراق، ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى پەيدا قىلىدىغان قورقۇنچلۇق ئاقىۋەتنى ئويلاش كېرەك. ئۆزۈڭنى تۇتۇۋالغاندىن كېيىن، گاندوك ئىشلىتىش سىلەر تەسەۋۋۇر قىلغاندىكىدەك ئۇنداق قىيىن ئەمەسلىكىنى ھېس قىلىشىڭلار مۇمكىن. قىسقىسى، سىلەر ئۆزۈڭلارنىڭ جىنسىي ئىش - ھەرىكىتىگە ۋە ئۆزۈڭلارنىڭ بىخەتەرلىكىگە مەسئۇل بولۇشۇڭلار كېرەك.

تۆۋەندىكى ئىشلارغا دىققەت قىلساڭلار جىنسىي بىخەتەرلىكنى ئاساسىي جەھەتتىن ئورۇندىغان بولىسىلەر:

جىنسىي مۇناسىۋەتتە جەزمەن گاندوك ئىشلىتىش كېرەك، بۇنىڭدا ئۆزىنى ئەيدىز كېسەللىكى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىشتىن ساقلاپ قالغىلى ھەم ھامىلدارلىقنىڭ ئالدىنى ئېلىش ئۈنۈمىگە يەتكىلى، بىر چالمىدا ئىككى پاختەك سوققىلى بولىدۇ.

ئېغىزدا لەززەتلىنىشكە بولمايدۇ. HIV ۋىرۇسى چىش مىلىكى قاناش ئارقىلىق ناھايىتى ئاسان ئورگانىزمغا كىرىپ قان بىلەن تەڭ ئايلىنىدۇ.

ئۈچىنچى، بەچچىۋازلىق

1. نېمىشقا بەزىلەردە بەچچىۋازلىق خاھىشى پەيدا بولىدۇ؟

بەچچىۋازلىق (Homosexuel) ئوخشاش جىنسلىققا نىسبەتەن جىنسىي قىزىقىش ۋە جىنسىي تەلەپ پەيدا بولۇشتەك ئالاھىدە ھادىسىنى كۆرزدە تۇتىدۇ. بۇ ئەسلىي گرېكچە «homoios» دېگەن سۆزدىن كەلگەن. ھازىرقى جەمئىيەتتە كىشىلەرنىڭ تەخمىن تولىسى يات جىنسلىقلارغا قىزىقىدۇ، شۇلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولىدۇ.

بوۋاق تۇغۇلغاندىن كېيىن، ئۆزىنىڭ تەبىئىي خۇسۇسىيىتى توغرۇلۇق ھېچنېمىنى بىلمەيدۇ، كەلگۈسىدە ئۆزىنىڭ بەچچىۋاز ياكى يات جىنسلىقلارغا قىزىقىدىغان كىشى بولۇپ قالىدىغانلىقى ئۇلارنىڭ ئۆزىگىمۇ قاراڭغۇ. شۇڭا، بەچچىۋازلىق كېيىن شەكىللەنگەن. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە بەچچىۋازلىق ھادىسىسى ناھايىتى كۆپ كۆرۈلىدۇ. بۇ بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە تورۇۋاتقان ياشلارنىڭ جىنسىي نىشانىنىڭ مۇقىمسىزلىقىنى كۆرسىتىدۇ. بۇ مەزگىلدە، يىگىت ـ قىزلار جىنستىن ئىبارەت بۇ يوچۇن ساھەگە ئەمدىلەتىن قەدەم قويغان بولىدۇ. ئۇلار بىر تەرەپتىن ئۆزىنىڭ بەدەن تەرەققىياتىدىكى ئوخشىماسلىقلىرىنى ئۆزئارا سېلىشتۇرىدۇ. يەنە بىر تەرەپتىن يات جىنسلىقلار بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشنى ئۈمىد قىلىدۇ. لېكىن، ئۇلاردا يات جىنسلىقلارغا قارىتا جىنسىي ئىستەك پەيدا بولغاندىن كېيىن، ئۇلارنىڭ ئۆسۈپ يېتى-

لىش جەريانى تېخى ئاخىرلاشمىغان بولىدۇ. ئۇلار زادى ھەمجىنس-لىقلار بىلەن يات جىنسلىقلارنىڭ قايسىسىغا بەكرەك قىزىقىدۇ، بۇ تامامەن ئۇلارنىڭ ئۆزلىرىگە باغلىق. ئەلۋەتتە، بالاغەتكە يېتىش مەزگىلى ئاخىرلاشقاندىن كېيىن، مۇتلەق كۆپ سانلىق ياشلارنىڭ قىزىقىشى يات جىنسلىقلارغا بولغان جىنسىي ئىستەكتە ئىپادىلىنى-دۇ.

ناھايىتى كۆپ ياشلارنىڭ جىنسقا بولغان دەسلەپكى چۈشەنچى-سى ۋە دەسلەپكى جىنسىي تەجرىبىسى ھەمجىنسلىقلار ئارقىلىق قولغا كېلىدۇ. ئاكا – ئۇكا ۋە ئاچا – سىڭىل، قوشنىلارنىڭ بالىلىرى، يېقىن دوست ياكى ساۋاقداش، ئۇلار ئەڭ دەسلەپكى جىنسىي ئىش – ھەرىكەتنىڭ ئوبيېكتلىرىدىن بولۇپ قالىدۇ. ئەم-ما، قورقۇش پسىخىكىسى ياكى «يامان ئىش» قىلىپ قويدۇم دەپ تەشۋىشكە چۈشۈپ قېلىش نۇرغۇنلىغان ياشلارنى ئەسلىي ئوي – پىكرىدىن ۋاز كېچىشكە مەجبۇر قىلىدۇ، ئۇلاردا يات جىنسلىقلارغا يېڭىۋاشتىن قىزىقىش پەيدا بولىدۇ.

پەننىڭ تەرەققىياتى شۇنى ئىسپاتلىغان بولسىمۇ، كىشىلەرنىڭ ئۆسۈپ يېتىلىشى داۋامىدا ئىككى خىل تەرەققىيات نىشانى پەيدا بولۇشى مۇمكىن. ياشلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ قىزىقىشى تېخى تۇراقلاشمىغان بولىدۇ، شۇڭا ئۇلارنىڭ قايسى نىشانغا قاراپ تەرەققىي قىلىشى ئوخشاش بولمايدۇ. بىراق، ھازىرقى جەمئىيەت-تە، بەچچىۋازلار كىشىلەرنىڭ كەمسىتىشىگە ۋە دۈشمەنلىك بىلەن قارىشىغا ئۇچراۋاتىدۇ. شۇڭا، ياشلار ئىمكان بار ئۆزلىرىنىڭ بەچ-چىۋاز بولۇپ قېلىشىدىن ساقلىنىشى كېرەك.

2. نېمشقا شۇنچە كۆپ كىشىلەردە بەچچىۋازلىق مەسىلىسى يۈز بېرىدۇ؟

ئىنسانلار دۇنياغا كەلگەن شۇ دەقىقىدىن باشلاپ، يات جىنسلىقلار ئارىسىدا مۇھەببەت ئىزچىل هالدا مەۋجۇت بولۇپ كېلىۋاتىدۇ، بۇ ئىنسانلار ئۇچۇن ناهايىتى نورمال ئىش. لېكىن، ئەيدىز كېسىلى بايقالغاندىن بۇيان، بەچچىۋازلىق مەسىلىسى بارغانسېرى ئاشكارىلىنىشقا باشلىدى.

سەن ئەر كىشى، بېجىرىم ئادەم بولۇش سۈپىتىڭ بىلەن، بەچچىۋازلىق مەسىلىسىگە قارىتا سەندە مۇستەقىل قاراش بولۇشى كېرەك. باشقىلارغا قارىغۇلارچە ئەگىشىپ كەتسەڭ بولمايدۇ. جىنسىي ئىش ـ هەرىكەتتە ياخشى كۆرۈش پەيدا بولغاندىن كېيىن، سەن مەيلى ئەر ياكى ئايال كىشىنى ياخشى كۆرۈپ قال، باشقىلارنىڭ ساڭا بەرگەن باهاسىغا ۋە قارىشىغا ئېرەن قىلما، هەرقانداق كىشىنىڭ شەخسىي تۇرمۇشۇڭغا ئارىلىشىشىغا هەققى يوق.

بەچچىۋازلار غەيرىي تەبىئەتلىك هەم نورمالسىز كىشىلەردىن ئەمەس، شۇنداقتىمۇ ئۇلار رېئال تۇرمۇشتا هەمىشە باشقىلارنىڭ كەمسىتىشىگە ئۇچراۋاتىدۇ، هەتتا چەتكە قېقىلىۋاتىدۇ. بۇ ئەهۋالدىن ساقلىنىش ئۈچۈن، نۇرغۇن بەچچىۋازلار تۈرلۈك ئامال ـ چارىلەر ئارقىلىق ئۆزلىرىنىڭ هەۋىسىنى يوشۇرۇۋاتىدۇ. رېئال تۇرمۇشتا كىشىلەر بەچچىۋازلارغا مەسخىرىلىك نەزىرى بىلەن مۇئامىلە قىلىدۇ. ئۇلار ئەر بەچچىۋازلارنى ئەر قاتارىدا كۆرمەيدۇ، ئۆزىگە ئوخشاش جىنسلىقلارغا جىنسىي هەۋەستە بولىدىغان ئاياللارنى «ئەركەكزەدەك» دەپ ئاتايدۇ، بۇ هەقىقەتەن بىمەنىلىك. بەچچىۋازلار باشقىلاردىن ئۈستۈن ئەمەس هەم باشقىلاردىن تۆۋەنمۇ ئە-

مەس. ئۇلار يولدىن چىقىپ كەتكەن، غەيرىي تەبىئەتلىك ئىنسان تۇپىمۇ ئەمەس. جامائەت ئىپتىراپ قىلغان پىسخىكا ئىلمىي نەزىرد-يىسىگە ئاساسلانغاندا، بەچچىۋازلارغا قارشى تەلۋىلەر ئەمەلىيەتتە بەچچىۋازلار مەسىلىسىنىڭ ئازايىغا بەرداشلىق بېرىۋاتقانلار.

بەچچىۋازلىقتا بولغان چۈشەنچەڭ يېتەرسىز بولسا، سەن مەس-ئۇلىيەتسىزلىك بىلەن خۇلاسە چىقىرىشىڭ مۇمكىن، بەچچىۋازلار غىدىقلىنىش ئارقىلىق لەززەت تېپىش ياكى جىنس ئۇچۇن شۇنداق قىلىدۇ دەپ ھېسابلايسەن. بۇنداق قاراش ئىنتايىن خاتا. بەچچىۋاز-لار مەيلى ئەر ياكى ئايال كىشى بولسۇن، ئۇلارمۇ قارشى تەرەپنى چوڭقۇر ياخشى كۆرىدۇ ۋە قارشى تەرەپكە مېھرىبانلارچە كۆيۈنىدۇ. ئۇلار بىر - بىرى بىلەن سوقۇشۇپ قالىدۇ، يەنە يارىشىپمۇ قالىدۇ. بۇ جەھەتتە ئۇلارنىڭ ھەقىقىي ئەر - خوتۇنلاردىن ھېچقانداق پەرقى بولمايدۇ. ئادەتتىكى يات جىنسلىق ئەر -خوتۇنلار ئۆز تۇرمۇشىنى نورمال ھېس قىلغىنىغا ئوخشاش، ئۇلارمۇ خۇددى شۇنداق ھېس قىلىدۇ. بەچچىۋازلارنىڭ ئارىسىدا نومۇس قىلغۇدەك ھېچقانداق ئىش يوق. بەچچىۋازلىقمۇ يات جىنسلىقلارنىڭ مۇھەببىتىگە ئوخ-شاش ئۆزىنىڭ جىسمانىي روھى جەھەتتىكى يېقىنلىقىنى ئىپادىلەي-دىغان ئۇسۇل، بۇنىڭدا بەچچىۋازلارنىڭ ھەر ئىككىلىسى بەخت ھېس قىلىدۇ.

3. ئەگەر سەن ئەرلەرنى ياخشى كۆرۈپ قالساڭ. .

كۆپلىگەن ياشلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، ئۇلار بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدە ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوستىنى ئۆزىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئادىمى قاتارىدا كۆرىدۇ. ئوغۇللار بۇ جەھەتتە ئۆزىنىڭ ھەممە ئىشىنى ئەڭ يېقىن دوستىغا دەپ بېرىشكە ئامراق قىزلارغا ئوخشاي-دۇ، بۇنىڭ ھېچقانداق يامان يېرى يوق. بەلكىم ئىككى ئوغۇل بالا

مۇشۇ سەۋەبتىن بىر ـ بىرىگە تەسەللى بېرىدىغان، ئۆزئارا كۆمەك-
لىشىدىغان ئۆمۈرلۈك قەدىناس دوستقا ئايلىنىپ قېلىشى مۇمكىن.
بۇنىڭ بەچچىۋازلىق بىلەن ھېچقانداق مۇناسىۋىتى يوق.

بەچچىۋازلار ئۇچۇن ئېيتقاندا، بەچچىۋازلىق سېنىڭ ئايال زا-
تىغا قىزىقمايدىغانلىقىڭدىن، سەندە ئايال زاتىغا نىسبەتەن جىنسىي
تەلەپ پەيدا بولمايدىغانلىقىدىن دېرەك بېرىدۇ، بەچچىۋازلارنىڭ
نەزىرىدە ئەر كىشىنىڭ تېنى، زەكىرى ۋە ئۇرۇقدېنى ئەڭ ھېسسى-
ياتلىق نەرسە ھېسابلىنىدۇ. مۇشۇنداق خاھىش كۆرۈلگەن ياش
باللاردا قۇرامىغا يەتكەن ئەرلەرگە چوقۇنىدىغان خاھىش شەكىللى-
نىدۇ، ۋايىغا يەتكەن ئەرلەر ياش باللارنى ناھايىتى ئاسانلا ئۆزىگە
قارىتىۋالىدۇ.

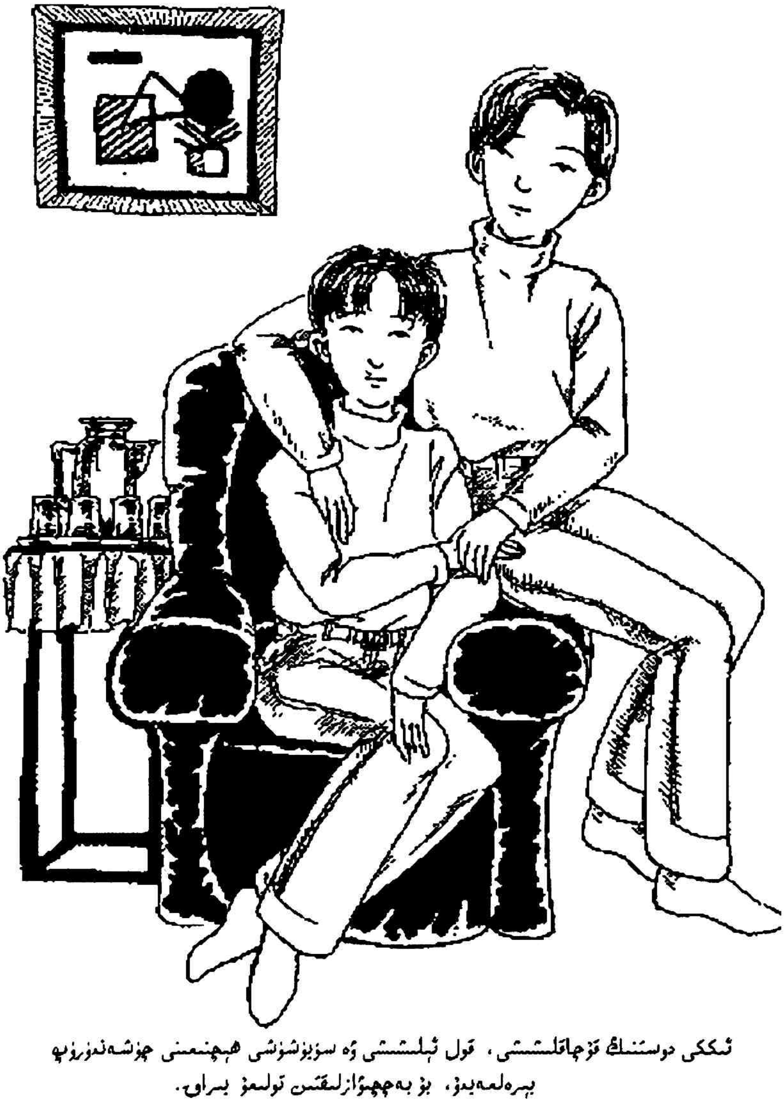
ئىككى دوستنىڭ قۇچاقلىشىشى، قول ئېلىشىشى ۋە سۆيۈشۈ-
شى ھېچنېمىنى چۈشەندۈرۈپ بېرەلمەيدۇ. بۇ بەچچىۋازلىقتىن تو-
لىمۇ يىراق.

ئايال كىشى پەقەت مۇشۇ ئۇسۇلنى سىناق قىلىپ، ئۆزىنىڭ
دوستانىلىكىگە يېڭى مەزمۇن بېرىپ، دوستلار ئارا دوستانىلىكنىڭ
زادى قانچىلىك چوڭقۇرلۇقىنى پەرەز قىلىپ باقماقچى بولىدۇ.
بۇنداق ھەرىكەتنى بىر ـ بىرىگە قاتتىق ئىشەنگەن ھالدا قىلىدۇ.
ئۇلار مۇشۇنداق ئالاھىدە ئۇسۇل ئارقىلىق قارشى تەرەپكە مۇھەببە-
تىنى ئىزھارلايدۇ. بالاغەتكە يېتىش مەزگىلىدىكى قىزلار ئۇچۇن
ئېيتقاندا، ئۇلارمۇ ئوغۇللارغا ئوخشاش ئۆزىنىڭ ئەڭ يېقىن دوس-
تىنى ئۆزىنىڭ ئەڭ مۇھىم ئادىمى قاتارىدا كۆرىدۇ. بۇ بەچچىۋاز-
لىق بىلەن قىلچە ئوخشىمايدۇ. ئۇ ھەربىر ئادەمنىڭ ئۆسۈپ يېتى-
لىش جەريانىدىكى بىر باسقۇچ، ياشلاردا يات جىنسلىقلارغا نىسبە-
تەن قىزىقىش تۇغۇلغاندا، بۇ باسقۇچ ئاياغلىشىدۇ.

ئايال كىشىدە ئايال كىشىگە نىسبەتەن جىنسىي ھەۋەس كۆرۈل-
سە، ئەر كىشى بۇنىڭدىن بىخەۋەر يۈرىدۇ، ئۇلارنىڭ كۆزىگە شۇ

ئايال يەنىلا سۇمباتلىق ھەم جەلپكار كۆرۈنىدۇ، ئۇلاردىكى بۇنداق ھېس ـ سەزگۇ بىر دەملىك بولۇپلا قالماي، ئىزچىل داۋام قىلىدۇ. قىزلاردىكى بۇنداق خاھىش ئۇلار تۇغۇلۇشى بىلەن تەڭ مەيدانغا كەلگەن ئەمەس، ئۆسۈپ يېتىلىش داۋامىدا پەيدىنپەي شەكىللەنگەن، ياشىنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، يۈرىكىنىڭ كىم ئۈچۈن سوقۇۋاتقانلىقى ئۇلارغا كۇنسېرى مەلۇم بولىدۇ. 20 ـ 30 ياشلارغا كىرگەن چاغدا، ئۇلارنىڭ ھەۋىسى مۇقىملىشىدۇ. ئۇلارمۇ ئەرلەر بىلەن ئاللىقانداق سىرلىق مۇناسىۋەتلەردە بولۇشى مۇمكىن، ئەمما بۇنىڭدىن ئازراقمۇ بەخت تاپالمايدۇ ھەم قانائەتلەنمەيدۇ.

ناۋادا يۇرگەن قىزىڭ سىنى بەك ياخشى كۆرسە، بىراق سىنىڭ بىلەن ئۇچرىشىشنى ناھايىتى ئاز ئويلىسا ياكى زادىلا ئويلىمىسا، سەن ئۆزۈڭنىڭ ئارزۇسىنى ئۇنىڭغا ئوچۇق ئېيت، بۇنىڭدا ئۇنىڭ ساڭا ئىشەنمەيدىغانلىقى، ساڭا مۇھەببىتىنى ئىزھار قىلىش خىيالى يوقلۇقى ئاسانلا ئايان بولىدۇ. بۇ ھال سىنى تولىمۇ ئۇمىدسىزلەندۈرۈۋېتىدۇ. چۈنكى، سەن ئۆزۈڭنىڭ بۇ ئىشتا نەتىجە قازىنالمىغانلىقىڭنى ھېس قىلدىڭ. ناۋادا شۇنداق بولۇپ قالسا، سىلەر ئوبدان دوست بولۇپ قېلىشىڭلار مۇمكىن.



ئىككى دوستنىڭ قۇچاقلىشىشى، قول ئېلىشىشى ۋە سۆيۈشۈشى ھېچنېمىنى چۈشەندۈرۈپ
بېرەلمەيدۇ، بۇ بەچچىۋازلىقتىن تولىمۇ يىراق.

تۆتىنچى، جىنسىي جىنايەت

1. جىنسىي جىنايەت دېگەن نېمە؟

جىنس مەسىلىسىدە، باشقىلارنى جىسمانىي ۋە روھىي جەھەتتىن زىيانغا ئۇچرىتىش قانۇنسىز قىلمىش بولۇپ ھېسابلىنىدۇ ھەم قانۇنىي جازاغا تارتىلىدۇ. بىرقەدەر كۆپ كۆرۈلىدىغان جىنسىي جىنايەت ئادەتتە باشقىلارنى ئۆزى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشقا مەجبۇرلاش ۋە شۇنىڭغا ئوخشاش جىنسىي قىلمىشلار كۆزدە تۇتۇلىدۇ. ناۋادا بەزىلەر ساغلام جىنسىي پاراكەندىچىلىك سالسا، قانۇن شەك - شۈبھىسىز سېنى قوغدايدۇ. ناۋادا سەن باشقىلارنىڭ ئارزۇسىغا خىلاپ ھالدا، باشقىلارنى ئۆزۈڭ بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشقا مەجبۇرلىساڭ، سەن جەزمەن قانۇنىي جازاغا تارتىلىسەن.

2. سېرىق كىنو - تېلېۋىزىيە فىلىملىرى ۋە سېرىق كىتابلار

سېرىق سۈرەت — جىنسىي كۆرۈنۈشلەر مەركەز قىلىنغان سۈرەت ۋە سۈرەتلىك ماتېرىياللارنى كۆزدە تۇتىدۇ. بۇ سۈرەتلەردە ئەر - ئايال ئىككى جىنسنىڭ جىنسىي ئەزاسى چوڭايتىلىپ كۆرسىتىلىدۇ. ئۇنىڭدىن باشقا بىر قىسىم سۈرەتلەردە قىسمەن ئالاھىدە مەزمۇنلار تەسۋىرلىنىدۇ. مەسىلەن، ئاياللارنىڭ بىر - بىرى بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇشى، ئەر - ئاياللار قالايمىقان جىنسىي

مۇناسىۋەت ئۆتكۈزۈش قاتارلىقلار. سۈرەتتىكى ئەر ـ ئاياللار كاردىۋاتتا مۇمكىن بولىدىغان ۋە مۇمكىن بولمىغان قىلىقلارنى چىقىرىدۇ، ئۇلاردا بىر ـ بىرىگە نىسبەتەن قىلچىلىك مۇلايىملىق ئىزنالىرى بولمايدۇ، نوقۇل جىنسىي مۇناسىۋەت سۈرەتلىنىدۇ.

نۆۋەتتە مۇشۇنداق ئادەملەر كۆپ. ئۇلارنىڭ كۆپىنچىسى ئەرلەر، ئۇلار مۇشۇنداق سېرىق فىلىملار ئارقىلىق ئۆزلىرىنى غىدىقلايدۇ. بۇ ئىشلارمۇ سېرىق كىنو، سېرىق تېلېۋىزىيە فىلىملىرىغا بازار بولغانلىقى تۈپەيلىدىن بولۇۋاتىدۇ. لېكىن، بۇ نەرسىلەر ئۇلارغا سەلبىي تەسىر كۆرسىتىدۇ. بۇ ئۇلارنىڭ ئىرادىسىنى سۇندۇرۇپلا قالماي، ئۇلارنىڭ جىنسىي ئىستەك ۋە مېھىر ـ مۇھەببىتىنى ئاشۇ بىمەنە سۈرەتلەر بىلەن ئارىلاشتۇرىۋېتىدۇ. ئەمەلىيەتتە، ئادىدىي ھەم ئەمەلىيەتكە ئۇيغۇن بولمىغان جىنسىي ھەرىكەتلەردىن ھېچكىم لەززەت تاپالمايدۇ.

بەزى سېرىق كىنولارنىڭ مەزمۇنى ئىنتايىن چاكىنا، بولۇپمۇ ئۆسمۈر ۋە ياشلارنى جىنسىي ئىش ـ ھەرىكەتكە مەجبۇرلايدىغان كىنولار 1994 ـ يىلى قەتئىي چەكلەنگەنىدى. بۇنىڭدىن باشقا، جىنسىي زوراۋانلىق مەزمۇنى بىلەن تولغان، ئاياللار خورلاش ئوبىيېكتى قىلىنغان كىنولارمۇ قانۇنسىز نەشر بۇيۇملىرى قاتارىدا مەنئى قىلىندى. ئەپسۇسكى، مۇشۇ خىلدىكى كىنو دىسكىلىرىنى ئىشلەش ـ تارقىتىش قانۇندا نۇقتىلىق زەربە بېرىش ئوبيېكتى دەپ بېكىتىلگەن بولسىمۇ، نۇرغۇن كىشىلەر بۇ بۇيۇملارغا يەنىلا قاتتىق بېرىلىپ كېتىۋاتىدۇ، بولۇپمۇ قاراڭغۇ بازارلاردا بۇنداق بۇيۇملارنى يەنىلا ئۇچراتقىلى بولىدۇ.

3. ئىپپەت سېتىش ھادىسىسىنىڭ زىيىنى

ئىپپىتىنى سېتىش دېگەنلىك — تېنىنى سېتىش ئارقىلىق

پۇل تېپىش دېگەنلىك. بۇ جەرياندا ئەر - ئايال سودىلىشىدۇ، بۇنىڭ مۇھەببەت بىلەن قىلچە ئالاقىسى يوق.

پاھىشىلەر ئۈچۈن، ئەڭ چوڭ خەۋپ — ئەيدىز كېسىلى ۋە باشقا جىنسىي كېسەللىكلەر بىلەن يۇقۇملىنىپ قېلىش. چۈنكى، ئاق كۆڭۈل ۋە سەگەك كىشىلەر مەيلى قانداق ئاگاھلاندۇرسۇن، بىر قىسىم پاھىشىۋازلار جىنسىي مۇناسىۋەتتە گاندوك ئىشلەتمەيدۇ. ئۇلار ئۆز قىلمىشىنىڭ ئۆزگىگە ھەم ئۆزىگە زىيانلىق ئىكەنلىكىنى ئويلىمايدۇ، بولۇپمۇ زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان ياش قىزلار زەھەرلىك بۇيۇم سېتىۋېلىش ئۈچۈن كوچىغا چىقىشقا مەجبۇر بولىدۇ. زەھەر ئۇلارنىڭ سالامەتلىكىنى كاردىن چىقىرىۋېتىدۇ. ئۇنىڭ ئۈستىگە، ئۇلار تۇرۇۋاتقان مۇھىتنىڭ تازىلىق شارائىتى بەك ناچار، بۇ ھال ئۇلارنى ناھايىتى ئاسانلا ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسىنىڭ قۇربانى قىلىۋېتىدۇ. ئوكۇل قىلىنغان زەھەر گاندوك ئىشلەتمەي جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولغانغا ئوخشاش بولىدۇ، بۇنىڭدا پاھىشىلەر ئاسانلا ئەيدىز كېسىلى ۋىرۇسى بىلەن يۇقۇملىنىپ قالىدۇ، ئۇلار ۋىرۇسنى پاھىشىۋازلارغا يۇقتۇرىدۇ.

بۇنىڭدىن باشقا، بۇ دۇنيادا پائالىيەت قىلىۋاتقان بىر تۈركۈم ئەر بەچچىلەر بار، ئۇلارنىڭ مۇلازىمەت ئوبيېكتى ھەمجىنسلىقلاردۇر.

بەچچىلەر ئۈچۈن، ئەيدىز كېسىلىنىڭ تەھدىتى تېخىمۇ چوڭ. چۈنكى، ھەمجىنسلىقلار ئادەتتىكى پاھىشىۋازلارغا قارىغاندا گاندوك ئىشلىتىشنى خالىمايدۇ. بۇنداق جىنسىي مۇناسىۋەت مەقئەت بىلەن بولىدۇ، ناھايىتى ئاسان قانايدۇ، شۇڭا بۇ ھەر ئىككىلا تەرەپكە خەۋىپلىك. بۇ شەك - شۈبھىسىز خەتەرلىك ئويۇن.

4. ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت

ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت دېگەن نېمە؟

ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت دېگەنلىك، 14 ياشتىن تۆۋەن ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان، يامان نىيەت بىلەن قىلىنىدىغان ھەم تەكرار داۋاملاشقان جىنسىي جىنايەت دېگەنلىك. بۇ تۆۋەندىكى بىر نەچچە تۈرلۈك ئەھۋالنى ئۆز ئىچىگە ئالىدۇ:

ئۆسمۈرلەرنىڭ مەقئىتىگە، جىنسىي ئەزاسىغا، كۆكسىگە ۋە مۇشۇ ئەزالارغا يېقىن جايلاشقان ئورۇنلارغا چېقىلىش؛

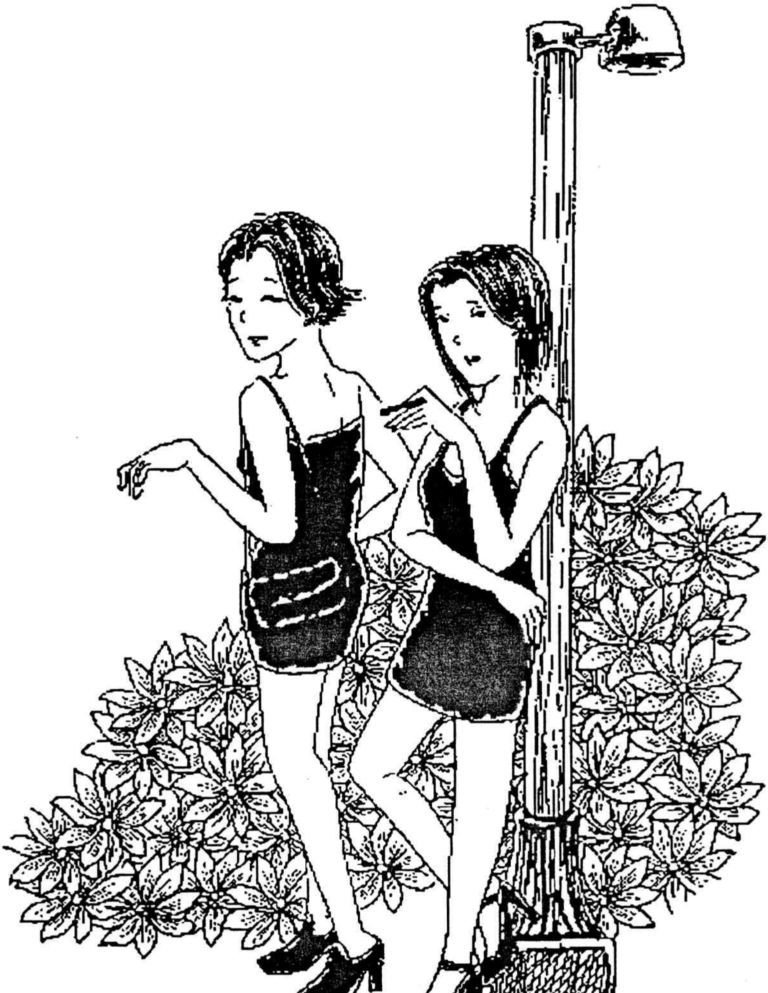
ئۆسمۈرلەرنىڭ ئالدىدا قولدا لەززەتلىنىش؛

ئۆسمۈرلەرگە ئۇياتسىز گەپ - سۆزلەرنى قىلىش؛

ئۆسمۈرلەر بىلەن جىنسىي مۇناسىۋەتتە بولۇش، ئېغىزدا لەززەتلىنىش، ھەتتا مەقئىتىگە تېگىش؛

سىرتقى سىنئالغۇ لېنتىلىرى ئارقىلىق ئۆسمۈرلەرنى ئازدۇرۇش ياكى ئۆسمۈرلەر تېمىسىدىكى سىنئالغۇ لېنتىلىرىنى ئىشلەش.

ئۆسمۈرلەرگە قارىتىلغان جىنسىي جىنايەت ئادەتتە ئۆسمۈرلەر بەش - ئالتە ياشقا كىرگەن چاغدىن تارتىپلا باشلىنىدۇ. مۇشۇ ياشتىكى ئۆسمۈرلەردە ياخشى - ياماننى پەرقلەندۈرۈش ئىقتىدارى بولمايدۇ. ئۇلار چوڭلارنىڭ ئىشلىرىنى پاسسىپلىق بىلەن قوبۇل قىلىدۇ، چوڭلار قىلغان ئىشلارنىڭ ھەممىسىنى قىلىدۇ. ئاشۇ پەسكەشلەرنىڭ زىيانكەشلىكىگە ئۇچرىغان، بولۇپمۇ جىنسىي دەخلى - تەرۇزغا يولۇققان ئۆسمۈرلەر ھامان ھەقىقىي ئەھۋالنى ئېيتىشقا جۈرئەت قىلالمايدۇ. ئۇلار ئۆزىنى قانداقتۇر ئۇياتسىز



بولۇپمۇ زەھەرگە خۇمار بولۇپ قالغان ياش قىزلار زەھەرلىك بويۇم سېتىۋېلىش ئۈچۈن
كوچىغا چىقىشقا مەجبۇر بولىدۇ.

ئىش قىلغان دەپ قارايدۇ. چۇنكى، كۆپلىگەن ئاتا ـ ئانىلار ئىختىـ
يارسىز ھالدا ئۆزلىرىنىڭ بەچچىۋازلىقتىن يىرگىنىدىغانلىقىنى
بالىلىرىنىڭ قۇلىقىغا قۇيۇۋېتىدۇ. ئۇلار بەچچىۋازلارنىڭ دەخلى ـ
تەرۇزىغا ئۇچرىغاندىن كېيىن، نومۇس قىلىپ گەپ قىلالمايدۇ.
ياشىنىڭ ئۇلغىيىشىغا ئەگىشىپ، ئۇلاردا بۇنداق تۇيغۇ كۈنسېرى
كۈچىيىدۇ.

ئادەتتىكى ئەھۋالدا، بۇنداق جىنايى قىلمىشلار بىر مەزگىل
داۋاملىشىدۇ، چۈنكى ئۆسمۈرلەر نومۇس قىلىپ ياكى باشقا سەۋەبـ
لەردىن پاكىتقا قارىتا سۈكۈت قىلىپ تۇرۇۋالىدۇ. بۇنىڭغا ئۇلارـ
نىڭ خاتا ئىش قىلىپ قويغانلىقىنى ھېس قىلىشى سەۋەب بولۇشى
مۇمكىن. چۈنكى، ھېلىقى جىنايەتچى مەقسىتىنى ئىشقا ئاشۇرۇش
يولىدا ئۆسمۈرگە سوۋغات بەرگەن، ئۇنىڭغا ئۆزىنىڭ ئۇنى ياخشى
كۆرىدىغانلىقىنى دېگەن. بەلكىم ئۇنىڭغا: «ھەقىقىي ئەھۋالنى دەپ
قويساڭ، سېنى ئۆيۈڭگە ئاپىرىۋېتىمەن!» ياكى «بۇ ئىشنى ئاشكاـ
رىلىۋەتسەڭ، ئاپاڭ بالا ـ قازاغا يولۇقىدۇ، بۇ ئىككىمىزنىڭ ئاردـ
ىىدىكى سىر» دەپ تەھدىت سالغان بولۇشى مۇمكىن. ئۆسمۈرلەرـ
نىڭ گۆدەك قەلبى بۇنچىلىك جىق ئىشلارغا بەرداشلىق بېرەلمەيدۇ.
ئۇلارنىڭ ئۆز ئائىلىسىدىن ئايرىلىپ قالغۇسى يوق، شۇڭا ئۇلار
سۈكۈت قىلىشقا رازى بولۇپ يۈرۈۋېرىدۇ. بەزى ئۆسمۈرلەر ئۆزلەـ
رىگە ھېچكىمنىڭ ئىشەنمەيدىغانلىقىنى بايقاپ ھەقىقىي ئەھۋالنى
دېمەيدۇ. بۇنداق ئەھۋالدا، ئۇلار كۈندىن ـ كۈنگە ئىشەنچىسىنى
يوقىتىدۇ، ھەتتا ئۆزلىرىنىڭ ھېسسىياتىغىمۇ ئىشەنمەيدىغان بولۇپ
قالىدۇ.

ناۋادا بىرى ساڭا جىنسىي دەخلى ـ تەرۇز قىلسا، سەن جىددىي
ياردەم تەلەپ قىل. بۇنداق ئىشلاردا، سېنىڭ قىيىنچىلىقتىن قۇتۇـ
لۇشۇڭغا نۇرغۇن ئىجتىمائىي ئورگانلار ياردەم قىلىدۇ، ئۇلار بۇ
ئىشقا جىددىي قارايدۇ. سەن مۇشۇنداق بەختسىزلىك ئىچىدە جان

دادام ئاپامنى دائىم ئۇرىدۇ، ئاپامنى قوغدايمەن دەپ مەنمۇ تاياق يەۋالىمەن.

تالىشىۋاتقان قىزنى تونۇساڭ، ئۇنىڭغا مەدەت بەر، ئۇنى ياردەم تەلەپ قىلىشقا ئىلھاملاندۇر. ھەممە ئادەمگە شۇ نەرسە ئايانكى، مۇشۇ خىلدىكى جىنايى قىلمىشتا، ئۆسمۈرلەر مەڭگۈ زىيانكەشلىك-كە ئۇچرىغۇچى، ھەرقانداق مەسئۇلىيەت ۋە ئاقىۋەتنى قۇرامىغا يەتكەن ئادەم ئۈستىگە ئېلىشى كېرەك.

ساقچى ۋە بىر قىسىم ياشلار ـ ئۆسمۈرلەر ئورگانلىرى بىرد-ىنىڭ ساڭا جىنسىي دەخلى ـ تەرۇز قىلغانلىقىدىن خەۋەر تاپسا، ئۇلار ئەڭ ئاۋۋال سېنىڭ بىخەتەرلىكىڭنى ئويلايدۇ. ناۋادا جىنسىي جىنايەت ئائىلىدە يۈز بەرگەن بولسا، ئۇلار دەرھال بۇ ئائىلىنى جازالايدۇ ھەم جىنايەتچىنى قولغا ئالىدۇ. ئەگەر جىنايەتچى بۇ ئىشنى ئالدىن ئۇقۇپ قېلىپ قېچىپ كەتكەن ياكى شۇ سەۋەبتىن تۇتۇلماي قالسا، ئۇلار سېنى ۋە ئاتا ـ ئانىلىرىڭنى ئۇرۇق ـ تۇغقانلىرىنىڭكىگە ياكى باشقا بىخەتەررەك جايغا يۆتكەيدۇ. بۇنىڭدىن باشقا، ئۇلار يەنە تەدبىر قوللىنىپ، زىيانكەشلىككە ئۇچرىغان ئۆس-مۈرنى پسىخىكا جەھەتتىن داۋالايدۇ.

5. جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەن نېمە؟

جىنسىي پاراكەندىچىلىك دېگەندە، جىنسىي مەقسەت ئۈچۈن قىلىنغان، باشقىلارغا زىيان سالىدىغان پاراكەندىچىلىك قىلمىشى كۆزدە تۇتۇلىدۇ. بۇنىڭ شەكىللىرى مۇنداق بولىدۇ: ھاقارەت خاراكتېرلىك گەپ ـ سۆز، ئىسقىرتىش، تېلېفون ئارقىلىق جىن-سىي پاراكەندىچىلىك سېلىش قاتارلىقلار. جىنسىي پاراكەندىچىلىك سېلىش ئاساسەن مەكتەپ ۋە ئىشخانىلاردا يۈز بېرىدۇ، ئاياللار ئوبيېكت قىلىنىدۇ. تەكشۈرۈشلەرگە قارىغاندا، ئاياللارنىڭ %90 جىنسىي پاراكەندىچىلىككە ئۇچرايدىكەن ياكى ئۇچرىماقتا. خۇشال بولۇشقا ئەرزىيدىغان ئىش شۇكى، دەۋرىمىز ئاياللىرى جىنسىي

پاراكەندىچىلىك ئالدىدا ئۆزلىرىنى قوغداشنى ئۆگىنىۋالدى، بۇنىڭ-
دىن لەززەت تاپىدىغانلار ساناقلىق.

قولىدا بەلگىلىك «ھوقۇقى» بارلار ھەمىشە جىنسىي پاراكەن-
دىچىلىك سېلىش بىلەن مەشغۇل بولىدۇ. چۈنكى، ئۇلار قول
ئاستىدىكىلەرنىڭ ئۆزلىرىگە بىر نەرسە دېيىشكە، ئىشنى چوڭايتى-
ۋېتىشكە پېتىنالمايدىغانلىقىغا ئىشەنگەچكە، قورقماي شۇنداق قىلى-
دۇ. مۇنداقچە ئېيتقاندا، ئۇلارنىڭ جىنسىي پاراكەندىچىلىك سې-
لىشتىكى مەقسىتى — مۇشۇ ئۇسۇل ئارقىلىق پىچىقىنىڭ ھېلىمۇ
كېسىدىغان ـ كەسمەيدىغانلىقىنى تەكشۈرۈش. دەۋرىمىز ئايالللىرى-
نىڭ بىرى بولۇش سۈپىتىڭىز بىلەن باشلىقىڭىزنىڭ جىنسىي پارا-
كەندىچىلىك سېلىشىنى مېنى ياخشى كۆرگەنلىكى دەپ بىلىپ قال-
ماڭ. باشلىقىڭىزنىڭ ئەدەپسىزلىكىنى دەرھال توسۇڭ. بۇنداق
مەسىلىنى بىر تەرەپ قىلىشتا، سىز جەزمەن ئېھتىياتچان بولۇڭ،
سەللا ياخشى بىر تەرەپ قىلىنمىسا، مەڭگۈگە ئازاب چېكىشىڭىز
مۇمكىن. بۇ ئىشنى باشلىقىڭىزنىڭ باشلىقىغا ياكى مەكتەپ مۇدى-
رىغا دەڭ. لېكىن، بۇنداق ئىش يۈز بەرگەن چاغدا، يوشۇرۇنچانلى-
قى بىرقەدەر كۈچلۈك بولغاچقا، ئۇلار سىزنىڭ گېپىڭىزگە ئىشەن-
مەسلىكى مۇمكىن. ناۋادا مۇشۇنداق ئەھۋال كۆرۈلسە، سىز ساق-
چىلارنى تېپىپ، ئۇلاردىن ياردەم سوراڭ، قانۇن ئورۇنلىرىغا ئەرز
قىلىڭ. رېئال تۇرمۇشتا بۇنداق ئىشلارنى ئەرز قىلىدىغانلار بەك
ئاز. قانۇن بەلگىلىمىلىرىگە ئاساسەن، ئەرز قىلىشتىن زىيانكەش-
لىككە ئۇچرىغۇچى ھېچقانداق يامان ئاقىۋەت كۆرمەيدۇ.

6. باسقۇنچىلىق دېگەن نېمە؟

باسقۇنچىلىق — باشقىلارنىڭ ئارزۇسىغا خىلاپ ھالدا، زورا-
ۋانلىق بىلەن تەھدىت سېلىش ئارقىلىق شۇ كىشىنىڭ ئىپپەت ـ

نومۇسىنى ئاياغ ـ ئاستى قىلىش قىلمىشىنى كۆرسىتىدۇ. زىيان-
كەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئادەتتە ئايال ياكى قىز بولىدۇ، جىنايەتچى
ئاساسەن ئەرلەر.

باسقۇنچىلىق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىنى غايەت زور
زىيان ـ زەخمەتكە ۋە مەڭگۈلۈك ئازاب ـ ئوقۇبەتكە سېلىپ قويى-
دۇ.

باسقۇنچىلىق زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئۇچۇن يۈرەكنى
پارە ـ پارە قىلىۋېتىدىغان بىر قېتىملىق بەختسىزلىك، زىيانكەش-
لىككە ئۇچرىغۇچى مۇشۇ ئىش تۈپەيلى ئۆزىنى مەڭگۈ ناپاك ھېساب-
لايدۇ ۋە پۇشايمان قىلىدۇ، گەرچە ئۇلارنىڭ ئۆزى ھېچقانداق يامان
ئىش قىلمىغان بولسىمۇ. شۇنداق بولغاچقا، باسقۇنچىلىق دېلوسى-
دىكى ناھايىتى كۆپ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىلار بۇ ئازابلىق ئىش-
نى تىلغا ئېلىشنى خالىمايدۇ، ئۇلار بۇ ئىشنى ئەبەدىي ھاقارەت
دەپ بىلىدۇ. شۇڭا، باسقۇنچىلىق دېلوسى سادىر بولغاندا، كۆرگۈ-
چىلەرنىڭ ھەممىسى ساقچى تەرەپ بىلەن دەرھال ئالاقىلىشىپ،
زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا گۇۋاھ بولۇشى ھەمدە جىنايەتچىنى
تۇتۇشقا ھەمكارلىشىشى كېرەك. بۇ زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچىغا
قىلىنغان ئەڭ ياخشى تەسەللى.

ھازىرقى ياشلارنىڭ ئارىسىدا، ھەتتا ئوپچە ياكى نۆۋەتلىشىپ
باسقۇنچىلىق قىلىدىغان ئىشلار بار. بىر ئەر زىيانكەشلىككە ئۇچرى-
غۇچىغا باسقۇنچىلىق قىلىۋاتسا، قالغانلار بىر چەتتە تۇرۇپ چاۋاك
چېلىپ، چۇقان كۆتۈرىدۇ. ئۇلار ئۆزلىرىنىڭ كۈچلۈكلىكىنى،
ئەرلىك جاسارىتىنى نامايان قىلىش دەپ بىلىدۇ. بۇ ئىنسان قېلى-
پىدىن چىققان، ئۇلارنىڭ پەزىلەتسىز، ۋىجدانسىز ئەيت ـ بەشىرى-

سىنى ئاشكارىلاپ بېرىدىغان قىلمىش. سەن مۇشۇنداق ئىشقا يولۇ-
قۇپ قالساڭ، مەردلىك بىلەن كۆكرەك كېرىپ ئوتتۇرىغا چىق،
شۇنىڭ بىلەن بىللە ئۆزۈڭنىڭ بىخەتەرلىكىگە دىققەت قىل. ھەر-
گىز يېنىكلىك قىلىپ سالما، چۈنكى بۇ سەن ئۈچۈن تولىمۇ
خەتەرلىك ئىش. سەن ئەڭ ياخشىسى دېلو يۈز بەرگەن مەيداندىن
تېز كېتىپ، ساقچىغا مەلۇم قىل، جىنايەتچىنى پاتراق قولغا ئې-
لىشنى قولغا كەلتۈر.

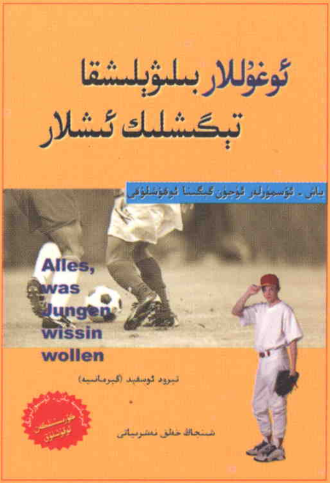
زىيانكەشلىككە ئۇچرىغۇچى ئادەتتە ئايال ياكى قىز بولىدۇ، جىنايەتچى ئاساسەن ئەرلەر.

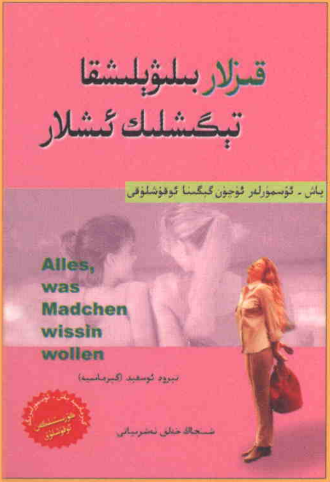
本书根据上海社会科学院出版社 2002 年 8 月第一版，第一次印刷本翻译出版。

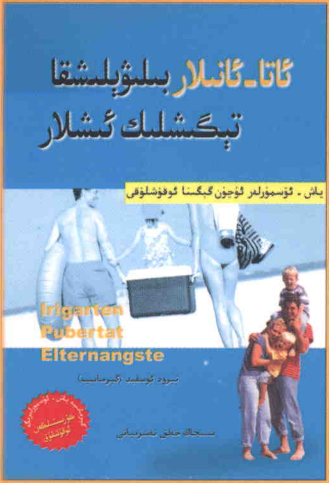
بۇ كىتاب شاڭخەي ئىجتىمائىي پەنلەر ئاكادېمىيىسى نەشرىياتىنىڭ 2002 ـ يىلى 8 ـ ئاي 1 ـ نەشرى، 1 ـ باسمىسىغا ئاساسەن تەرجىمە ۋە نەشر قىلىندى.

مەسئۇل مۇھەررىرى: مۇنارجان توختاخۇن
مەسئۇل كوررېكتورى: ئايگۈل سابىت
مۇقاۋىسىنى لايىھىلىگۈچى: ئەكبەر سالى

ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا تېگىشلىك ئىشلار
ئاپتورى: ترودېر ئاۋسفودېر (گېرمانىيە)
ياسىن سېيىت ئارچىن تەرجىمىسى
*
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى نەشر قىلىپ تارقاتتى
شىنجاڭ شىنخۇا كىتابخانىلىرىدا سېتىلىدۇ
(ئۈرۈمچى شەھىرى جەنۇبىي ئازادلىق يولى №348)
شىنجاڭ شىنخۇا باسما زاۋۇتىدا بېسىلدى
فورماتى: 850×1168 1/32 مىللىمېتىر
باسما تاۋىقى: 9.125 قىستۇرما ۋارىقى: 2
2004 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ نەشرى
2004 ـ يىلى 12 ـ ئاي 1 ـ بېسىلىشى
تىراژى: 1—3000
ISBN 7—228—08892—1
باھاسى: 15.00 يۈەن


ئوغۇللار بىلىۋېلىشقا
تېگىشلىك ئىشلار
ياش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى
Alles,
was
Jungen
wissin
wollen
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى


قىزلار بىلىۋېلىشقا
تېگىشلىك ئىشلار
ياش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى
Alles,
was
Madchen
wissin
wollen
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى


ئاتا-ئانىلار بىلىۋېلىشقا
تېگىشلىك ئىشلار
ياش - ئۆسمۈرلەر ئۈچۈن گېگىنا ئوقۇشلۇقى
Irigarten
Pubertat
Elternangste
شىنجاڭ خەلق نەشرىياتى

بۇ 13 ياشتىن 18 ياشقىچە
بولغان ئوغۇللار چوقۇم بىلىشكە
تېگىشلىك بولغان ، باشقىلاردىن
سوراشقا خىجىل بولىدىغان ، ئا-
تا - ئانىلار چۈشەندۈرۈشكە بىئەپ
بولغان ئىشلار چۈشەندۈرۈلگەن
كىتاب .

ISBN 7-228-08892-1
9 787228 088928 >

ISBN 7-228-08892-1
(民文）定价：15.00元